



Mexicaanse kipbowl

met bloemkoolrijst en chipotledip



20-30min



2 personen

Een low-carb rijstbowl klinkt wat tegenintuïtief, maar als je - zoals wij - bloemkoolrijst gebruik kom je toch een heel eind. Je roostert de bloemkoolrijst eerst in de oven en daarna breng je 'm op smaak met limoensap en -rasp. Je topt je bowl met chipotledip, Mexicaans gekruide kippendijfilets en gebakken bonen, of frijoles refritos. Eet smakelijk!

Wat je van ons krijgt

- 1 zakje chipotle-chilivlokken
- 400g bloemkoolrijst
- 1 onbehandelde limoen
- 1 teen knoflook
- 1 rode ui
- 1 tomaat
- 1 bosui
- 1 blik zwarte bonen
- 2 kippendijfilets
- 1 zakje Mexicaanse kruidenmix
- 1 kuipje yoghurt ⁷

Wat je thuis nodig hebt

- boter ⁷
- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote kookpan
- middelgrote koekenpan
- keukenrasp
- zeef

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 579kcal, vet 35.6g, koolhydraten 33.0g, eiwit 30.2g



1. Bloemkoolrijst roosteren

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht). Meng de **helft van de chipotle-vlokken** met 1el heet water en zet opzij. Verdeel de **bloemkoolrijst** over een bakplaat met bakpapier en hussel om met 1el plantaardige olie en een flinke snuf zout en peper. Rooster in 8-10min lichtbruin in de oven. Schep halverwege een keer om.



4. Vlees braden

Dep de **kippendijfilets** droog en bestrooi ze met een snuf zout en peper. Verhit een middelgrote koekenpan op hoog vuur met 1el plantaardige olie en braad de **kip** in 3-4min per kant goudbruin en gaar. Meng de **Mexicaanse kruidenmix** met 2el water, voeg toe aan de pan en wentel de **kip** erin om. Neem dan de pan van het vuur.



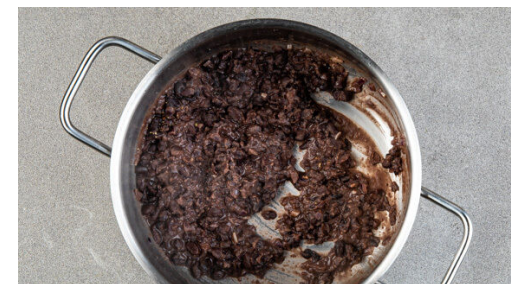
2. Ingrediënten voorbereiden

Rasp de **limoenschil** fijn en pers de **limoen** uit. Pel en hak de **knoflook** fijn. Halveer en pel de **ui**. Hak **1 helft** fijn en snijd de **andere helft** in dunne reepjes. Snijd de **tomaat** in dunne partjes en de **bosui** in dunne ringen. Giet de **bonen** af in een zeef en spoel ze om.



5. Bloemkoolrijst afmaken

Meng de **bloemkoolrijst** met de **limoenrasp** en de **helft van het limoensap** en proef of je nog peper en zout wil toevoegen.



3. Bonen garen

Verhit een middelgrote kookpan op middelhoog vuur met 1el boter. Voeg de **gehakte ui** en **knoflook** toe en bak in ca. 2min zacht. Voeg de **bonen** toe met 2el water en een snuf zout. Laat 5-6min pruttelen en plet de **meerderheid van de bonen** met een lepel of aardappelstamper. Breng op smaak met zout en peper.



6. Chipotledip maken

Roer de **yoghurt** los met de **geweekte chipotle-vlokken** en de **rest van het limoensap**. Proef of je nog zout en peper wil toevoegen. Verdeel de **bloemkoolrijst** over kommen. Snijd de **kippendijfilets** in plakken en serveer met de **bonen**, **tomaat**, **uireepjes** en **bosui** op de **bloemkoolrijst** en besprenkel met de **chipotledip**.