



Low carb 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
- 2 tomaten
- 1 bosui
- 1 blik zwarte bonen
- 250g Mexicaanse kipreepjes
- 1 kuipje yoghurt ⁷

Wat je thuis nodig hebt

- 1 el 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 736kcal, vet 29.4g, koolhydraten 40.9g, eiwit 42.5g



1. Bloemkoolrijst roosteren

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



4. Vlees braden

Verhit een middelgrote koekenpan met 1 el plantaardige olie op hoog vuur en braad de **kipreepjes** in 3-4min per kant goudbruin en gaar. Neem dan de pan van het vuur.



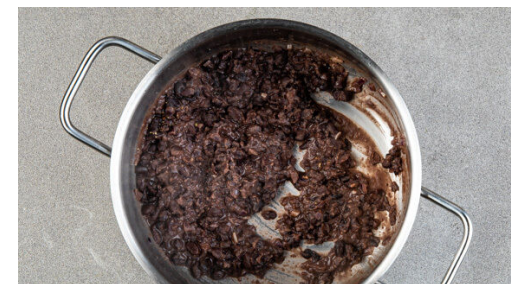
2. Ingrediënten voorbereiden

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 met 1 el boter op middelhoog vuur. 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 peper en zout.



6. Chipotledip maken

Roer de **yoghurt** los met de **geweeekte chipotle-vlokken** en de **rest van het limoensap**. Proef of je nog peper en zout wil toevoegen. Verdeel de **bloemkoolrijst** over kommen en schik de **kipreepjes**, **bonen**, **tomaat**, **uireepjes** en **bosui** erbovenop en besprenkel met de **chipotledip**.