



Chili met gerookte pulled kip

en kidneybonen met limoenavocado



ca. 25min



2 personen

Toen chef Elisabeth deze snelle chili met gerookte kip op tafel zette, liep het hele Marley Spoon kantoor meteen uit. En als dat gebeurt, weet je dat je een topper op tafel hebt gezet. Logisch ook, want deze hartverwarmende chili is niet alleen heel snel gemaakt, hij is ook supervoedzaam dankzij de eiwitten in de bonen, de goede vetten in de avocado en de vitamine C in de paprika. Top!

Wat je van ons krijgt

- 1 zakje kippenbouillonpoeder
- 1 ui
- 1 teen knoflook
- 1 rode paprika
- 5g Rodriguez's Chili con Carne spice mix
- 1 blik kidneybonen
- 1 pakje tomatenpassata
- 1 gerookte kipfilet
- 1 limoen
- 1 avocado

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- middelgrote kookpan met deksel
- maatbeker
- zeef of vergiet
- aardappelstamper
- waterkoker

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

Allergenen

Kan sporen van allergenen bevatten.

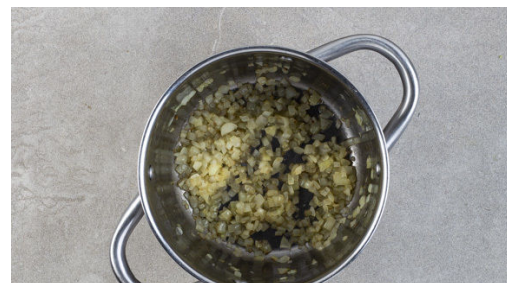
Voedingswaarde per portie

calorieën 483kcal, vet 15.9g, koolhydraten 36.5g, eiwit 37.7g



1. Smaakmakers snijden

Breng 150ml water in een waterkoker aan de kook en los het **bouillonpoeder** in het gekookte water op. Pel en hak de **ui** en **knoflook** fijn.



2. Ui bakken

Verhit 1tl olijfolie in een middelgrote kookpan op middelhoog vuur en voeg de **ui** met een snuf zout toe. Bak de **ui** in 1-2min goudbruin.



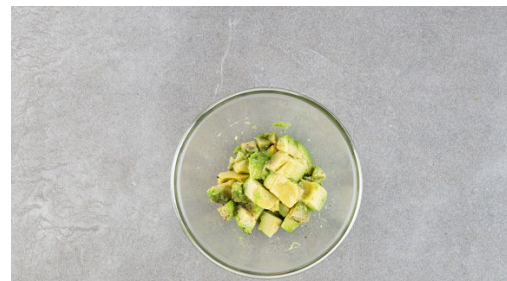
3. Paprika toevoegen

Verwijder de kern en snijd de **paprika** in smalle reepjes. Voeg de **paprika**, **knoflook** en **1/2tl chili con carne spice mix** aan de pan toe. Bak al roerend 3min mee tot de **paprika** iets zachter is.



4. Bonen en kip toevoegen

Giet de **bonen** af in een zeef en voeg ze met **tomatenpassata** aan de kookpan toe en roer door. Gebruik twee vorken om de **gerookte kip** in dunne reepjes te scheuren. Voeg de **kip** met de **bouillon** aan de pan toe en breng de **chili** op smaak met peper en zout. Leg een deksel op de pan en kook de **chili** 8-10min op middellaag-matig vuur.



5. Avocado snijden

Halveer de **limoen**, pers een **helft** uit en snijd de **andere helft** in partjes. Snijd de **avocado** rondom in, verwijder de pit en snijd het **vruchtvlees** kruislings in. Schep de **blokjes avocado** uit de schil en meng ze met **1el limoen sap** en een snuf zout.



6. Serveren

Stamp de **chili** evt. extra aan met een aardappelstamper en breng hem op smaak met peper, zout en/of meer **spice mix**. Serveer de **chili** in kommen of diepe borden en verdeel de **avocado** erover. Geef de **limoenpartjes** erbij om erover uit te knijpen.