

DINNERLY



Mexicaanse chili met kip en aardappel en een frisse tomatensalsa



20-30min



2 personen

Chili con carne – dat moet toch met gehakt? Nou, vandaag doen we het lekker helemaal anders. Het gehakt vervangen we door malse kipfilet en om de chili te binden doen we er zoete aardappel bij. Maar de bonen, tomaat en Mexicaanse kruiden vervangen we natuurlijk niet – zo gek zijn we nou ook weer niet.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 zoete aardappel
- 1 paprika
- 1 tomaat
- 1 onbehandelde limoen
- 1 kipfilet
- 1 zakje Mexicaanse kruidenmix
- 1 blik biologische zwarte bonen

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 2 tenen knoflook
- peper en zout
- suiker
- olijfolie

KOOKGEREI

- middelgrote kookpan
- keukenrasp
- citruspers
- aardappelstamper

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

ALLERGENEN

Kan sporen van allergenen bevatten.

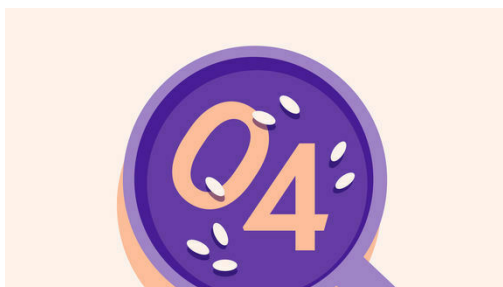
VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 467kcal, vet 12.3g, koolhydraten 42.9g, eiwit 36.5g



1. Ingrediënten voorbereiden

Schil of schrob de **zoete aardappel** en snij in blokjes van ca. 1cm. Verwijder de zaadlijsten uit de **paprika** en snijd het vruchtvlees in blokjes van ca. 1cm. Verwijder de harde kern van de **tomaat** en snijd in evengrote blokjes. Pel 2 tenen knoflook en snij fijn. Rasp de **limoenschil**, pers **1 helft** uit en snijd de **andere helft** in partjes.



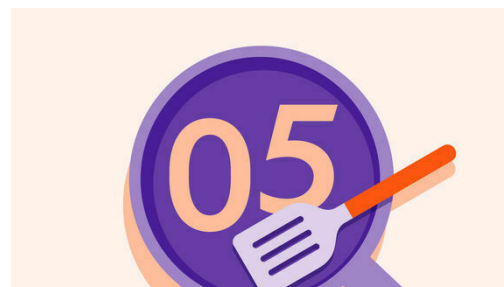
4. Chili koken

Voeg de **bonen mét vocht** toe. Vul het blik voor de helft met heet water en voeg het water toe aan de pan. Breng aan de kook en zet het vuur lager. Laat de **chili** 10-15min borrelen. Voeg evt. extra water toe, zodat de **groente** steeds bedekt blijven. Proef en breng om smaak met peper, zout en het **sap** van 1-2 limoenpartjes.



2. Vlees bakken

Dep het **vlees** droog met keukenpapier en snij in ca. 2cm grote stukjes. Kruid met een flinke snuf peper en zout. Verhit een middelgrote kookpan op medium tot hoog vuur met 1el olijfolie. Bak het **vlees** en **3/4e van de paprika** 2-3min tot het **vlees** bruin begint te worden.



5. Afmaken en serveren

Snij de **rest van de paprika en tomaat** nog kleiner. Maak een **salsa** van de **paprika**, **tomaat**, het **limoensap**, de **limoenrasp**, 1 flinke snuf zout en een snuf suiker. Stamp wat blokjes **zoete aardappel** en wat **bonen** plat en roer goed door. Verdeel de **chili** over diepe borden of kommen en serveer met **salsa** en de **rest van de limoenpartjes**.



3. Chili mengen

Voeg de **Mexicaanse kruiden**, **3/4 van de tomaat**, de knoflook, een flinke snuf peper en zout en een snufje suiker toe. Roer goed door en bak 1-2min. Schep de **zoete aardappel** erdoor.



6. ¡Fiesta!

Van deze chili kun je een heus feestje maken. Giet het gerecht bijv. in een mooie schaal en zet deze op tafel met een grote bak tortillachips. Of bak een stokbroodje af en serveer dat met kruidenboter naast de chili. Heerlijk!