



Louisiana Gumbo van kip

met rookworst, paprika's en rijst



ca. 50min



2 personen

Gumbo ontstond in de 18e eeuw in Louisiana. Deze goedgevulde stoofpot bevat traditioneel een mix van smaken uit de Franse, Spaanse, Afrikaanse en Indiase keuken, maar variëren mag. Zo lang de "holy Cajun trinity" van paprika, selderij en ui er maar in zit. Jij maakt 'm vandaag met kip en Gelderse rookworst voor een Nederlandse twist.

Wat je van ons krijgt

- 1 Gelderse rookworst
- 1 kipfilet
- 2 stengels bleekselderij ⁹
- 1 groene paprika
- 1 rode paprika
- 1 ui
- 5g verse tijm
- 1 zakje kippenbouillonpoeder
- 1 sachet komijnpoeder
- 1 sachet paprikapoeder
- 1 sachet chilivlokken
- 200g basmatirijst
- 1 bosui

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie
- bloem ¹

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- maatbeker
- kleine kookpan met deksel
- zeef

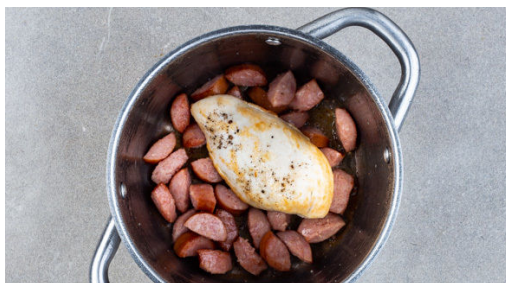
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

gluten (1), selderij (9). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 922kcal, vet 35.4g, koolhydraten 94.9g, eiwit 50.0g



1. Roux maken

Verhit 1el olie in een middelgrote kookpan op hoog vuur. Snijd de **worst** in plakjes en verdeel ze over de bodem van de pan. Leg de **kip** erbovenop en bak al af en toe roerend tot het **vlees** goudbruin is. Het is de bedoeling dat het hier en daar een beetje aankoekt. Die **bakresten** zijn namelijk de basis voor je **roux**. Schep het **vlees** dan op een bord.



4. Rijst koken

Breng 400ml licht gezouten water in een kleine kookpan aan de kook. Was de **rijst** grondig in een zeef en voeg het aan de pan met kokend water toe. Breng het geheel aan de kook, leg een deksel op de pan en draai het vuur laag. Kook de **rijst** in 10-12min beetgaar. Neem de pan van het vuur en laat de rijst rusten.



2. Groenten snijden

Voeg dan een flinke scheut olie aan de kookpan toe en bestuif de **bakresten** met 1,5el bloem. Bak al roerend tot een gladde **roux** ontstaat. Laat 8-12min zachtjes pruttelen tot de **roux** melkchocoladebruin is. Snijd de **bleekselderij** schuin in schijfjes. Verwijder de kern en snijd de **paprika's** in kleine blokjes. Pel en hak de **ui** fijn.



5. Gumbo afmaken

Haal na 15-20min de **kip** uit de pan en laat het **vlees** iets afkoelen. Scheur het met twee vorken of je vingers in reepjes. Roer de **kip** door de **gumbo** en breng die op smaak met peper en zout.



3. Gumbo koken

Voeg de **selderij**, **paprika**, **ui**, **tijmtakjes** en 200ml warm water aan de **roux** toe en roer door. Stoof de **groenten** ca. 5min op matig vuur. Schenk er dan 300ml warm water bij en voeg het **bouillonpoeder**, de **rookworst**, **kip**, **1tl komijn**, **1tl paprikapoeder** en evt. **1/2-1tl chilivlokken** toe. Laat de **gumbo** ca. 15-20min op laag vuur pruttelen.



6. Bosui snijden

Snijd de **bosui** in dunne ringen. Vis de **tijmtakjes** uit de kookpan en schep de **gumbo** in kommen of diepe borden. Schep de **rijst** erbovenop. Bestrooi met de **bosuiringen** en meer **chilivlokken** naar wens.