



Mexicaanse kipstoof

met kidneybonen en limoen



20-30min



2 personen

Stoofschotels zijn heerlijk, maar echte winterkost. En daar hebben we hartje zomer niet zo'n zin in. Maar om nu elke dag de barbecue aan te zwengelen... Daarom vandaag deze lichte, Mexicaanse stoof. Vol met groenten en peulvruchten en lekker laag in koolhydraten. Verse koriander en limoen maken 'm extra fris en echt zomers.

Wat je van ons krijgt

- 1 rode paprika
- 1 prei
- 1 teen knoflook
- 1 limoen
- 1 verse chilipeper
- 1x kipstukjes
- 1 zakje tex-mexkruiden
- 1 zakje kippenbouillonpoeder
- 1 blik tomatenblokjes
- 1 blik kidneybonen
- 10g verse koriander

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- grote koekenpan
- fijne keukenrasp
- maatbeker

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 613kcal, vet 25.3g, koolhydraten 40.1g, eiwit 46.9g



1. Groenten snijden

Verwijder de kern en snijd de **paprika** in kleine blokjes. Snijd de **prei** in de lengte doormidden en dan in smalle reepjes. Pel en hak de **knoflook** fijn. Rasp de **limoenschil** fijn. Pers **een limoenhelft** uit en snijd de **ander** in partjes. Hak de **chilipeper** fijn. Voor minder pit kun je de zaadlijsten verwijderen.



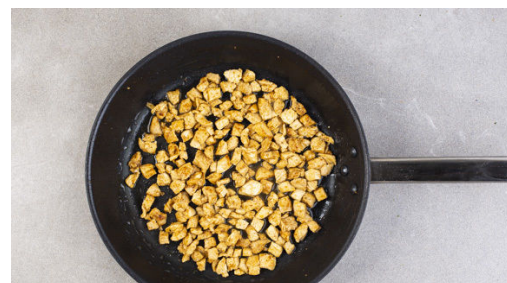
4. Tomaten toevoegen

Voeg de **tomatenblokjes** en de **bonen met hun vocht** aan de pan toe en roer door. Laat de **stoof** 8-10min zachtjes pruttelen.



2. Kip kruiden

Snijd de **kip** in nog kleinere stukjes. Hussel ze om met **1/3e van de tex-mexkruiden** en een snuf peper en zout.



5. Vlees bakken

Verhit 1-2el olijfolie in een grote koekenpan op middelhoog tot hoog vuur en bak de **kip** in 2-3min rondom goudbruin en gaar. Draai het vuur lager en voeg het **limoensap** en de **limoenrasp** naar wens toe. Schep om.



3. Stoof maken

Verhit 1-2el olijfolie in een middelgrote kookpan en bak de **prei** en **paprika** 1-2min op middelhoog vuur. Voeg de **knoflook** en de **rest van de tex-mexkruiden** toe en bak 1min mee. Voeg 150-200ml water en het **bouillonpoeder** toe en breng het geheel aan de kook.



6. Koriander snijden

Hak de **koriander** fijn. Breng de **stoof** op smaak met zout en **chilipeper** wens. Roer er de **kip** door. Schep de **stoof** in kommen of diepe borden en garneer met de **koriander**. Geef de **limoenpartjes** erbij.