



Low-carb Mexicaanse kipstoof

met kidneybonen en limoen



ca. 25min



2 personen

Deze snelle en lichte stoofpot is gezond en makkelijk, maar zit wel bomvol smaak. Frisse knapperige stukjes paprika, verse chilipeper, kruidige spice mix, malse kip en een kneepje limoen om het allemaal bij elkaar te brengen. En nog koolhydraatarm ook.

Wat je van ons krijgt

- 1 rode paprika
- 1 ui
- 1 teen knoflook
- 1 limoen
- 1 verse chilipeper
- 1 kipfilet
- 1 zakje Tex Mex-kruiden
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 1 blik tomatenblokjes
- 1 blik kidneybonen
- 10g verse koriander

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- grote koekenpan
- maatbeker
- fijne keukenrasp

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

Kooktip

Zorg dat de pan goed heet is en beweeg de kip zo min mogelijk.

Allergenen

Kan sporen van allergeenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 596kcal, vet 21.2g,
koolhydraten 53.3g, eiwit 48.1g



1. Groenten voorbereiden

Verwijder de kern en snijd de **paprika** in blokjes. Pel en hak de **ui** en **knoflook** fijn. Rasp de **limoenschil** fijn. Pers **1 limoenhelft** uit en snijd de **ander** in partjes. Verwijder evt. de zaadlijsten en snijd de **chilipeper** in dunne reepjes.



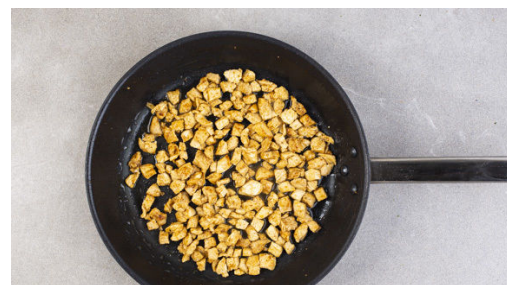
4. Tomaten toevoegen

Voeg de **tomatenblokjes** en de **bonen met vocht** toe. Breng het geheel aan de kook, draai het vuur iets lager en laat de **stoof** 8-10min sudderen.



2. Kip kruiden

Dep de **kipfilet** droog en snijd hem in kleine blokjes. Hussel ze om met **1/3e van de tex-mexkruiden** en een snuf peper en zout.



5. Kip braden

Verhit een grote koekenpan met 1-2el olijfolie op middelhoog-hoog vuur. Bak de **kipstukjes** 2-3min (**zie tip, links**). Draai het vuur lager en voeg het **limoensap** en de **limoenrasp** naar wens toe. Schep om.



3. Stoof maken

Verhit een middelgrote kookpan met 1-2el olijfolie op middelhoog vuur. Bak de **paprika** en **ui** 1-2min en voeg de **knoflook** toe. Bak ca. 1min en voeg de **rest van de tex-mexkruiden** toe. Schep om en blus de pan af met 150-200ml water. Roer het **bouillonpoeder** erdoor en breng het geheel aan de kook.



6. Koriander snijden

Hak de **koriander** met steeltjes fijn. Breng de **stoof** op smaak met zout en **chilipeper** naar wens en roer de **kipstukjes** erdoor. Serveer de **stoof** in diepe kommen of borden en bestrooi met de **koriander**. Geef de **limoenpartjes** erbij.