



Kippendijfilets met cacao

en chorizo-borlottibonen met rijst



ca. 25min



2 personen

Vandaag verbreden we je culinaire horizon, met deze cacaokip. In Mexico gebruikt men graag cacao in hartige gerechten en ook in de Spaanse keuken komt deze smaakmaker regelmatig voor. De kippendijfilets krijgen een marinade van cacao, zout en peper en gaan dan de oven in. Erbij maak je een hartige stoof met chorizo, borlottibonen en tomaat.

Wat je van ons krijgt

- 1 prei
- 2 tenen knoflook
- 150g basmatirijst
- 3 kippendijfilets
- 1 zakje cacaopoeder
- 1x chorizo ⁷
- 1 tomaat
- 1 blik borlottibonen

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote kookpan met deksel
- middelgrote kookpan
- maatbeker
- zeef

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

Allergenen

melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 1048kcal, vet 44.9g, koolhydraten 93.2g, eiwit 64.2g



1. Prei snijden

Verwarm de oven voor op 220°C. Snijd de **prei** in de lengte door. Snijd het **wit** en het **groen** apart van elkaar in ringen. Pel en hak de **knoflook** fijn.



4. Chorizo snijden

Snijd de **chorizo** en de **tomaat** in kleine blokjes. Giet de **bonen** af, maar vang de **vloeistof** op.



2. Kip roosteren

Breng 300ml licht gezouten water aan de kook in een middelgrote kookpan. Dep de **kip** droog, halveer de **filets** en wrijf ze in met 1el olijfolie, het **cacaopoeder** en een snuf zout en peper. Rooster de **kip** 15-20min in de oven.



5. Bonen bereiden

Verhit een middelgrote kookpan op hoog vuur met 1-2tl olijfolie en bak de **chorizo** ca. 2min. Voeg het **wit van de prei** en de **knoflook** toe en bak ca. 1min. Schenk de **helft van de bonenvloeistof** in de pan en voeg de **bonen** en **tomaat** toe. Draai het vuur middelhoog en stoof ca. 3min. Proef of je nog zout en peper wil toevoegen.



3. Rijst koken

Was de **rijst** grondig in een zeef. Voeg toe aan het kokende water en breng opnieuw aan de kook. Draai het vuur laag, doe een deksel op de pan en kook de **rijst** in 10-12min gaar. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten.



6. Rijst afmaken

Schep het **groen van de prei** door de **rijst**. Snijd de **cacaokip** in plakken en serveer met de **rijst** en de **chorizo-bonen**.