



Low-carb chili met gerookte kip

en kidneybonen met guacamole



ca. 25min



2 personen

Het is snel, makkelijk en ook nog koolhydraatarm; deze chili heeft het allemaal. Je combineert klassieke smaken, zoals bonen, tomaten en paprikapoeder met gerookte kip. Om een frisse tegenhanger te geven aan al die warme, hartige smaken, top je de chili met guacamole die je op smaak brengt met verse limoen.

Wat je van ons krijgt

- 1 ui
- 1 teen knoflook
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 1 rode paprika
- 1 zakje tex mex-kruiden
- 1 blik kidneybonen
- 1 pak tomatenpassata
- 1 gerookte kipfilet
- 1 limoen
- 1 bakje guacamole

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- middelgrote kookpan met deksel
- aardappelstamper
- maatbeker
- zeef

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 558kcal, vet 22.4g, koolhydraten 52.5g, eiwit 35.6g



1. Ui en knoflook hakken

Pel en hak de **ui** en **knoflook** fijn. Los het **bouillonpoeder** op in 150ml heet water.



2. Ui fruiten

Verhit een middelgrote kookpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie. Voeg de **ui** toe met een snuf zout en bak in 1-2min goudbruin.



3. Paprika meebakken

Verwijder de kern en snijd de **paprika** in repen. Voeg ze met de **knoflook** en **1/2tl tex-mexkruiden** toe aan de pan en bak nog ca. 3min.



4. Chili maken

Giet de **bonen** af en voeg ze met de **helft van de tomatenpassata** aan de pan toe en roer door. Scheur de **kip** in reepjes en voeg samen met de **bouillon** toe. Breng de **chili** op smaak met peper en evt. zout. Draai het vuur laag en leg een deksel op de pan. Laat de **chili** 8-10min zachtjes koken.



5. Guacamole afmaken

Pers **1 limoenhelft** uit en snijd de **ander** in partjes. Breng de **guacamole** op smaak met **limoensap** naar wens en een snuf zout en peper.



6. Serveren

Stamp de **chili** licht met een pureestamper, zodat de **bonen** wat kapot gaan. Serveer de **chili** met de **guacamole** en geef de **limoenpartjes** erbij.