



Low-carb chili met kip

en guacamole, limoen en bonen



ca. 30min



2 personen

Deze fijne kleurrijke chili is wat ons betreft nu al een winnaar. Boordevol smaak dankzij de verse kruiden, limoen en specerijen en ook nog eens lekker gezond. De romige guacamole en stevige kidneybonen zorgen dat deze chili goed vult, ook zonder de aanwezigheid van koolhydraatrijke ingrediënten. En ook nog eens in een halfuur op tafel.

Wat je van ons krijgt

- 1 prei
- 2 stengels bleekselderij 9
- 1 teen knoflook
- 1 kipfilet
- 1 zakje komijnpoeder
- 1 zakje gedroogde oregano
- 1 blik kidneybonen
- 1 zakje kippenbouillonpoeder
- 1 tomaat
- 10g verse koriander
- 1 limoen
- 1 bakje guacamole

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- maatbeker

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

Allergenen

selderij (9). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 617kcal, vet 24.4g, koolhydraten 58.0g, eiwit 41.9g



1. Groenten snijden

Snijd de **prei** in de lengte doormidden en dan in schuine ringen. Snijd de **bleekselderij** in plakjes. Pel en hak de **knoflook** fijn.



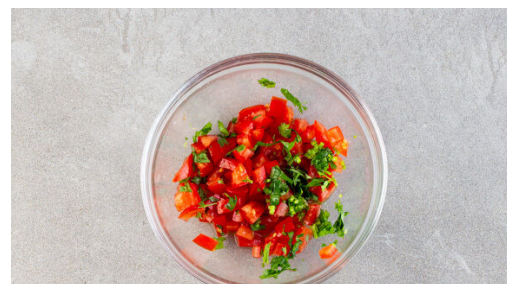
4. Chili maken

Voeg de **bonen met vloeistof** en 50ml water toe en breng het geheel aan de kook. Draai het vuur laag en laat de **chili** 6-7min zachtjes koken.



2. Kip braden

Verhit een middelgrote kookpan op middelhoog-hoog vuur met 1el olie. Dep de **kip** droog en snijd ze in stukjes. Doe **kipstukjes** samen met de **prei**, **knoflook**, **komijn** en een snuf zout in de pan. Bak ca. 4min, tot de **prei** zacht is.



5. Salsa maken

Snijd de **tomaat** in kleine blokjes en hak de **koriander** fijn. Snijd de **limoen** in parten. Hussel de **tomaat** om met de **koriander**, het **sap** van **1-2 limoenpartjes** en een snuf zout.



3. Bleekselderij toevoegen

Voeg de **bleekselderij**, **1-2tl oregano** en de **helft van het bouillonpoeder** toe en bak ca. 1min.



6. Serveren

Breng de **chili** verder op smaak met peper en zout. Verdeel over kommen of diepe borden en top met de **guacamole** en **tomatensalsa**. Geef de **rest van de limoenpartjes** erbij.