



# MEXICAANSE BOWL MET KIPFILET

met rijst, bonen en mais



Witte langgraanrijst



Rode puntpaprika \*



Rode ui



Mexicaanse kruiden



Kipfiletstukjes \*



Zwarte bonen



Limoen \*



Verse koriander \*



Mais



Zure room \*

Totaal: 20 min.

Quick & Easy

Supersimpel

Glutenvrij

Eet binnen 5 dagen

Wie burrito's lastig te eten vindt kan zijn hart ophalen – vanavond serveer je alle ingrediënten van een burrito namelijk in een bakje. Net zo lekker, maar een stuk makkelijker te eten. De kip breng je op smaak met guadalajara-kruiden, een typisch Mexicaans kruidenmengsel met onder andere jalapeño en komijn. Schijnt de zon? Dit gerecht kun je prima meenemen naar het park.



# BEGIN — GOED

**BENODIGDHEDEN:** Pan met deksel, 2x koekenpan en zeef.  
Laten we beginnen met het koken van de **Mexicaanse bowl met kipfilet**



## 1 KOKEN EN SNIJDEN

- Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de rijst. Kook de **rijst**, afgedekt, in 12 – 15 minuten gaar.
- Halveer de **rode puntpaprika**, verwijder de zaadlijsten en snijd in dunne halve ringen ★.
- Snijd de **rode ui** in halve ringen.



## 3 BONEN BEREIDEN

- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een andere koekenpan op middelhoog vuur. Bak per persoon ½ tl **Mexicaanse kruiden** 1 minuut en voeg dan de uitgelekte **zwarte bonen** toe.
- Bak de **bonen** 3 – 4 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd de **limoen** in partjes en snijd de **koriander** grof. Laat de **mais** uitlekken in een zeef.



## 2 KIP BAKKEN

- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg per persoon ½ tl van de **Mexicaanse kruiden** toe en bak 1 minuut.
- Voeg de **kipfiletstukjes** en **rode ui** toe en bak 6 – 8 minuten, of tot ze de **kipfiletstukjes** gaar zijn.
- Laat de **zwarte bonen** uitlekken in een zeef.



## 4 SERVEREN

- Meng de **rijst** met de helft van de **koriander** en het sap van 1 **limoenpartje** per persoon. Breng de **rijst** op smaak met peper en zout.
- Verdeel de **rijst** over kommen of diepe borden. Leg de **rijst**, **kipfiletstukjes**, **bonen**, **puntpaprika** en **mais** naast elkaar op de **rijst**.
- Garneer met de rest van de **koriander**, de **zure room** en de overige **limoenpartjes**.

# 1-6 PERSONEN INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Witte langgraanrijst (g)	85	170	250	335	420	505
Rode puntpaprika (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Mexicaanse kruiden (tl)	1	2	3	4	5	6
Kipfiletstukjes (g) *	100	200	300	400	500	600
Zwarte bonen (pak)	½	1	1½	2	2½	3
Limoen (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Verse koriander (g) *	5	10	15	20	25	30
Mais (blik)	½	1	1½	2	2½	3
Zure room (g) 7) *	25	50	75	100	125	150

Zelf toevoegen

Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Peper & zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	3253 / 778	616 / 147
Vetten (g)	24	5
Waarvan verzadigd (g)	5,9	1,1
Koolhydraten (g)	94	18
Waarvan suikers (g)	11,1	2,1
Vezels (g)	14	3
Eiwit (g)	39	7
Zout (g)	1,2	0,2

### ALLERGENEN

7) Melk/lactose

★ **TIP:** In dit gerecht eet je de rode puntpaprika rauw, voor een extra frisse bite. Houd je hier niet van? Bak de puntpaprika dan mee met de bonen in stap 3.

📌 **TIP:** Wist je dat dit gerecht bijna de helft van de dagelijkse aanbevolen hoeveelheid vezels bevat? Dat komt voornamelijk door de zwarte bonen. Daarnaast is dit gerecht rijk aan ijzer, kalium en magnesium. Belangrijk voor de energievoorziening, een gezonde bloeddruk en gezonde spieren.

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Neem gerust contact op via de website of via onze social-mediakanalen.

   #HelloFresh