

# Chili con pollo

**Chili con pollo**, een variant op een bekendere chili con carne. Minstens net zo lekker en ook weer een speedy gonzales gerecht. Niet alleen voor thuis maar ook voor op de camping.

Dit gerecht bevat veel eiwitten, goed voor de opbouw van je spieren en bijvoorbeeld ook als je herstellende bent van een ziekte/operatie. Het is geen koolhydraatbeperkt gerecht, peulvruchten bevatten over het algemeen veel koolhydraten MAAR dit zijn wel de zgn. goede koolhydraten. Ze worden langzamer verwerkt in je lichaam en zorgen dus nauwelijks tot niet voor een zgn. suikerpiek.

Kortom, er is eigenlijk geen reden om dit gerecht niet klaar te maken.

Voor 4 personen (als hoofdmaaltijd zonder rijst / voor 6 personen met rijst)

Bereidingstijd: < 20 minuten

## Ingrediënten

- 300 gram kippedijen
- 2 uien
- 3 paprika's
- 2 eetlepels olijfolie
- 2 blikken kidneybonen
- 1 blik mais
- 1 blikje tomatenpuree (70 gram)
- 1 pak gezeefde tomaten (500 gram)
- 1 theelepel zout
- 1/2 theelepel peper

- 3 theelepels gerookte paprikapoeder
- 1/2 theelepel chilipoeder (of minder als je t niet zo pittig wilt)

## Bereiding chili con pollo

Snij de paprika's en uien in kleine blokjes.

Verwarm de olijfolie in een (hapjes)pan en bak deze blokjes op middelhoog vuur rustig aan.

Snij ondertussen de kip in blokjes en kruid deze met het zout, peper en 1 theelepel gerookte paprikapoeder.

Als de paprika's en uien wat zachter zijn, kan de kip en de tomatenpuree erbij.

Rustig alles doorroeren en ongeveer 4-5 minuten laten bakken.

Open ondertussen de blikken bonen en mais, doe alles in een vergiet en spoel dit af onder koud water.

Als de kip nagenoeg gaar is, kunnen de gezeefde tomaten, chilipoeder en de rest van de gerookte paprikapoeder erbij.

Tenslotte voeg je de bonen en mais toe, roer alles nog een keer goed door en laat de chili con pollo nog een paar minuten warm worden.

Serveer eventueel met een beetje rijst of salade.

Voedingswaarde per eenpersoons portie (op basis van 4 personen zonder rijst)

Energie (kcal)	Vet (g)	Verzadigd vet (g)	Eiwit (g)	Koolhydraten (g)	Vezels (g)	Zout (g)

437	8,7	1,7	35	45	20	1,2
-----	-----	-----	----	----	----	-----