

OVENSCHOTEL CHILI CON CARNE KIP DE LUXE

2 personen / 478 kcal per portie

Ingrediënten:

- 1 eetlepel olijfolie
- 200 gram kippendij
- 125 gram kidneybonen (uitlekgewicht)
- 200 gram tomato frito
- 100 gram maïs
- 1 rode paprika
- ½ courgette
- 2 sjalotjes
- 1 teentje knoflook
- 30 gram (geraspte) kaas
- 3 theelepel paprikapoeder
- 1 theelepel komijnpoeder
- ½ theelepel chilipoeder
- peper en zout



Bereiding:

Verwarm de oven voor op 180°C. Snijd de sjalotjes en knoflook fijn. Snijd de paprika in reepjes. Snij de kippendij in blokjes. Verwarm de olie en fruit de knoflook en ui voor 3 minuten op middelhoog vuur, voeg de kruiden toe en bak dit ongeveer 1 minuut mee. Voeg de kip toe en bak dit mee voor 3 minuten. Vervolgens voeg je de maïs, paprika en kidneybonen toe en de helft van de tomato frito toe en verwarm dit voor 3 minuten. Breng op smaak met zout. Schil ondertussen met een kaasschaaf de courgette in de lengte. Leg de courgettereepjes zo in een ovenschaal dat je deze kan omklappen en er een pakketje ontstaat na het vullen van de kip-groente mix. Giet de andere helft van de tomato frito over de courgette. Strooi de (geraspte) kaas erover en zet de schaal voor ongeveer 15 minuten in de oven. Draai nog wat verse zwarte peper over het gerecht.