

Chili met kipgehakt

Type gerecht: hoofdgerecht

Bereidingstijd: 25 minuten

Porties: 2 personen

Ingrediënten

1/2 teen knoflook
10 gram verse koriander
85 ml Griekse yoghurt (0% vet)
1 ui
150 g kipgehakt
1 tl gemalen komijn
400 g Mexicaanse roerbakgroente
150 gr mais
4 tacoschelpen
1 tomaat

Voedingswaarden per persoon

Energie 585
Eiwit (g) 36
Koolhydraten (g) 60
Vet (g) 19
Verz. Vet (g) 6
Vezels (g) 10
Zout 0,9

*Deze chili met
tacoschelpen kan je nog
gezonder maken door er een
tomatensalsa bij te
serveren.*

*Hak dan tomaatjes, koriander
en rode ui zeer fijn in een
hakmolen en breng op smaak
met peper en eventueel zout.*

Instructies

1. Verwarm de oven voor op 180 °C.
2. Maak de knoflook schoon en snijd fijn. Snijd de koriander grof. Doe de knoflook, 2/3 van de koriander en de yoghurt in een hoge beker en pureer met de staafmixer. Breng op smaak met peper en eventueel zout.
3. Schil en snipper de uien. Verhit de hapjespan zonder olie of boter en bak het gehakt, de ui en komijn 5 min. op hoog vuur.
4. Voeg de roerbakgroente en de mais toe en bak 5 min. op middelhoog vuur, schep regelmatig om.
5. Breng de chili op smaak met peper en eventueel zout.
6. Snij de tomaat in blokjes en doe het in een kom.
7. Verwarm ondertussen de tacoschelpen ca. 5 min. in de oven. Schep de chili in een schaal, serveer de tacoschelpen, knoflook-korianderyoghurt, de stukjes gesneden tomaat en de rest van de koriander er apart bij en laat iedereen zijn eigen taco vullen.



Blijf Gezond
06-14570762
info@blijfgezondnijkerk.nl | www.blijfgezondnijkerk.nl