

# Recept van de maand



Maand: november

Jaar: 2019

## Kipstoofpot (Zuid Amerikaans gerecht: Guiso de pollo)

### Ingrediënten voor 4 personen:

250 g witte rijst (of volkoren)  
150 g aardappelen  
1 ui  
1-2 teentje(s) knoflook  
3 takjes koriander  
200 gram groene paprika  
3 lepels olijfolie  
400 g kippendijen of kip drumstick  
2 theelepels paprikapoeder  
1 theelepels kurkuma  
snufje nootmuskaat  
70 g tomatenpuree (1 blikje)  
450 g doperwten en worteltjes (diepvries)

### Voedingswaarden per portie:

Energie	471	kcal
Eiwit	28	g
Vet	20	g
<i>Waarvan verzadigd</i>	4	g
Zout	0,32	g
Kalium	1042	mg
Fosfaat	326	mg
Koolhydraten	41	g

### Bereidingswijze

Kookt de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking gaar. Maak de groenten schoon en snijd de aardappelen in middelgrote stukjes. Snijd de ui, knoflook en koriander fijn en de paprika in repen.

Verhit in een braadpan de olijfolie en bak de fijngesneden knoflook samen met de ui in ongeveer 30 seconden. Bak hierin de kippendijen (of kippendrumsticks) totdat ze een lichtbruine kleur krijgen. Voeg de paprikapoeder, kurkuma, nootmuskaat, peper en een beker water toe en roer het geheel goed door. Doe vervolgens de tomatenpuree samen met de wortels, aardappelen en doperwten in de pan. Roer het door totdat de tomatenpuree goed is opgelost.

Voeg als laatste de fijngesneden koriander toe. Laat dit 30 minuten koken met een deksel erop. Indien er tijdens het koken veel water verdampt, voeg dan nog een halve beker water toe.

### Variatietip:

U kunt in plaats van kurkuma ook komijn toevoegen en ter decoratie kunt u extra fijngesneden koriander op u geserveerde maaltijd toevoegen! Buen provecho!

# Recept

van de maand



Liesbeth van Buren  
Jessica Klein  
Iris van der Hoef

Diëtisten nierziekten  
St. Antonius Ziekenhuis