



MEXICAANSE (VEGA) KIP MET MAIS

INGREDIËNTEN

VOOR 2 PERSONEN

- 1 schaaltje kipstukjes of 2 kipdijfilets
- 1-2 tl Mexicaanse kruiden
- 1 el neutrale olie
- 1 maiskolf (voorgegaard)
- Handje peterselie

Voor de Mexicaanse kruidenmix

- 1 el paprikapoeder
- 1 el gedroogde oregano
- ½ tl gerookt paprikapoeder
- ½ tl knoflookpoeder
- ½ tl komijnpoeder
- Chilivlokken naar smaak

En verder

- Ruime koekenpan of wokpan met anti-aanbak laag

BEREIDING

Meng de kruiden (gebruik wat meer of minder kruiden, net wat je lekker vindt) met de olie. Gebruik kipdijfilet, snijd deze dan in reepjes of blokjes en bestrooi met een beetje zout. Meng de kip of kipstukjes met de kruidenolie. Laat een kwartiertje staan.

Snijd de mais van de maiskolf en de stukken in smalle reepjes.

Verhit een ruime pan met anti-aanbaklaag. De pan moet groot genoeg zijn voor de kip en de mais. Anders kun je de stukjes niet mooi bruin bakken.

Bak de kipstukjes volgens de aanwijzingen op de verpakking. Deze zijn al voorgegaard en hebben minder tijd nodig, dus hier kun je de mais na enkele minuten al toevoegen.

De baktijd van de kipdijfilet is afhankelijk van de grootte van de stukjes en zal ca. 10 minuten zijn. Als de kip bijna klaar is dan kan de mais erbij. Verhoog de temperatuur nog even en bak 3-5 minuten tot de mais goed warm is en een mooi bruin kleurtje heeft.

Lekker met tortilla's maar ook met couscous of platbrood, geroosterde groenten uit de oven of een groene salade en bijvoorbeeld een yoghurt dip.

Bereidingstijd:

Voorbereiden: 10 minuten

Bereiden: 10 minuten