

Dides donderse burito bowl

Dide van Teeffelen



40 minuten



Mexico



574 Kcal



wokpan

Ingredienten (6p)



200 gr. kipfilet



1 ui



100 gr. rijst



200 ml tomatenblokjes



200 gr. zwarte bonen



250 ml bouillon



zakje geraspte kaas



zure room



guacamole

Zo stelt de techneut het samen

1. Snij de ui en fruit deze aan.
2. Snij de kip en voeg deze toe. Naar smaak peper zout en kruiden toevoegen.
3. Schuif de kip naar de zijkant van de pan, voeg de rijst toe en bak dit aan.
4. Voeg de tomatenblokjes, zwarte bonen en bouillon toe.
5. Laat het geheel 20 minuten koken tot de rijst gaar is.
6. Roer de geraspte kaas er doorheen.
7. Klaar! Serveer met nacho's, zure room en guacamole.

Dit zegt Louis:

Bij menig techneut is dit gerecht al jaren een groot succes wanneer Dide het klaarmaakt. Deze voedzame bodem zorgt ervoor dat meters bier bij de woeste keurig opgestapeld kunnen worden in de maag. Nu ze aan het eind van haar studietijd kwam was het een mooi moment om dit beroemde brouwsel te vereeuwigen in dit dikke kookboek!

