**Jambalaya met Chorizo en Kip**

Vanwege de hitte van vorige week zocht ik naar een zomers, snel gerecht dat weinig werk zou vergen en waar ik het liefst ook nog zo min mogelijk afwas aan over zou houden. Dit recept van [BBC Good Food](http://bbcgoodfood.com/)  voldeed aan mijn eisen. Door het gebruik van chorizo en (zelfgemengde) Cajun-kruiden stond er in no time een heerlijk gerecht op tafel. Een grote pan smeuïge rijst die zo door kan gaan voor comfortfood. Maar dan wel met maar 445 calorieën per persoon.

Je kan kant-en-klare cajunkruiden kopen in de supermarkt, maar ik vind dat soort kruidenmengsels altijd een beetje eng vanwege de vele toevoegingen. Zelf maken is net zo makkelijk. Daarom hieronder ook nog even het recept voor mijn Cajun-kruidenmix.

Ingrediënten:
Voor de Cajun-kruiden

* 1 theelepel knoflookpoeder
* 1 ½ theelepel milde paprikapoeder
* ½ theelepel gemalen zwarte peper
* ½ theelepel chilipoeder
* ½ theelepel gedroogde oregano
* ½ theelepel gedroogde tijm
* ½ theelepel komijnpoeder

Voor de jambalaya

* 1 eetlepel olijfolie
* 2 kipfilets, in blokjes
* 1 ui, gesnipperd
* 1 rode paprika, in reepjes
* 2 teentjes knoflook, fijngehakt
* 75 gram chorizo, in kleine blokjes
* 1 eetlepel cajunkruiden (hoewel ik bovenstaande hoeveelheid heb gebruikt en dat is iets meer)
* 250 gram witte rijst (de rijst voor de halve kooktijd voorkoken)
* Blik van 400 gram tomatenblokjes
* 350 ml kippenbouillon

Bereiding:

* Verwarm de olijfolie in een grote pan met deksel en bak de kipstukjes in 5-8 minuten goudbruin. Haal uit de pan en zet aan de kant. Doe de ui in dezelfde pan en laat 3-4 minuten bakken tot ze glazig zijn. Voeg dan paprika, knoflook, chorizo en Cajun-kruiden toe. Bak nog 5 minuten.
* Voeg de kip weer aan het mengsel toe, samen met de rijst. Bak dit twee minuutjes. Voeg dan de tomatenblokjes en bouillon toe. Roer even door en doe de deksel op de pan. Laat 20-25 minuten pruttelen, of tot de rijst al het vocht heeft opgenomen en gaar is. Serveer met een salade.