

Chili sin carne

Week 3

Menugang: Hoofdgerecht
Benodigde tijd: 30 minuten
Aantal personen: 4 personen

Ingrediënten (4 personen)

- 2 uien
- 1 chilipeper
- 1 teen knoflook
- 2 zakken Italiaanse wokgroenten
- 1 tl komijn
- 1 tl paprikapoeder
- 2 blikken chilibonen (2x 400 g)
- 2 blikken tomatenblokjes (2x 400 g)
- 1 klein blikje mais (200 g) - uitgelekt
- 40 g geraspte kaas
- 2 eetlepels olijfolie

Bereidingswijze

1. Pel en snipper de ui en fruit deze aan in wat olijfolie.
2. Snijd de chilipeper in de lengte doormidden en verwijder de zaadlijsten. Hak de chilipeper en de knoflook fijn.
3. Voeg de chilipeper en de knoflook bij de uien in de pan.
4. Voeg de Italiaanse wokgroenten toe en bak een paar minuten mee.
5. Voeg de komijn en de paprikapoeder toe en roer een paar keer om.
6. Voeg nu de chilibonen met vocht toe.
7. Voeg de blikken tomatenblokjes toe.
8. Voeg de uitgelekte mais toe.
9. Laat de chili ongeveer 20 minuten pruttelen op een laag vuurtje

Serveertip:

Verdeel de chili over de borden en bestrooi elk portie met geraspte kaas.

Variatie-tips:

- Is er Chili sin carne over, geen nood het is makkelijk in te vriezen.
- Varieer met de hoeveelheid chilipeper, komijn en paprikapoeder om de scherpte van de smaak te bepalen.



- Lekker met een volkoren wrap besmeerd met spread van avocado/crème fraiche (1 avocado-1 eetlepel crème fraiche)



- Is de Italiaanse wok niet in de aanbieding kies een andere groente, bijvoorbeeld boontjes of paprika.

