



Goedgevulde chili con carne

met crème fraîche en basmatirijst



20-30min



2 personen

Een hartige, goedgevulde chili con carne is eigenlijk altijd een goed idee. Elke keer dat we het maken, vragen we ons af waarom we dit niet elke dag eten. Deze versie heeft extra veel groenten en wordt geserveerd op basmatirijst en een gulle hoeveelheid frisromige crème fraîche.

Wat je van ons krijgt

- 1 rode ui
- 1 teen knoflook
- 150g basmatirijst
- 1 groene paprika
- 1 wortel
- 1x rundergehakt
- 1 zakje Tex Mex-kruiden
- 1 blikje tomatenpuree
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 1 blik zwarte bonen
- 1 bosui
- 1 beker crème fraîche ⁷

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- middelgrote kookpan met deksel
- grote kookpan
- dunschiller
- maatbeker
- zeef

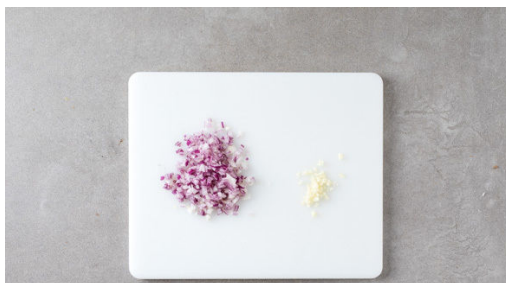
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 929kcal, vet 35.3g, koolhydraten 102.4g, eiwit 42.0g



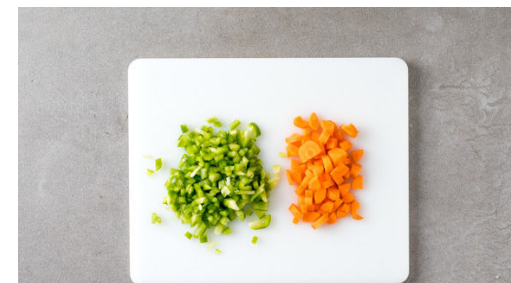
1. Uien snijden

Pel en hak de **ui** en **knoflook** fijn.



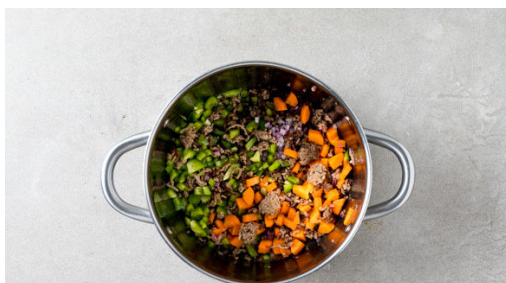
2. Rijst koken

Breng 300ml licht gezouten water aan de kook in een middelgrote kookpan. Was de **rijst** grondig in een zeef. Voeg toe aan het kokende water en breng opnieuw aan de kook. Draai het vuur laag, doe een deksel op de pan en kook de **rijst** in 10-12min gaar. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten.



3. Groenten snijden

Verwijder de kern en snijd de **paprika** in blokjes. Schil of schrob de **wortel**, snijd hem in de lengte in vieren en dan in blokjes.



4. Gehakt rul bakken

Verhit een grote kookpan op hoog vuur met 1-2el olijfolie. Bak het **gehakt** in 2-3min bruin en rul. Draai het vuur lager, voeg de **ui**, **paprika** en **wortel** toe en bak nog 2-3min.



5. Chili maken

Voeg de **knoflook** en **tex-mexkruiden** naar smaak toe. Roer de **tomatenpuree** met het **bouillonpoeder** en 200-250ml water door de **chili**. Voeg de **bonen** met **vocht** toe, roer door en laat de **chili** 5-7min sudderen. Breng op smaak met zout, peper en evt. **meer tex-mexkruiden**.



6. Serveren

Snijd de **bosui** in dunne ringen. Serveer de **chili** met de **rijst**, garneer met de **crème fraîche** en bestrooi met de **bosui**.