

DINNERLY



Chili sin carne met quinoa met knapperige pompoenpitten



ca. 30min



2 personen

Wat is pittig, vegetarisch, kleurrijk, voedzaam en super simpel? Deze chili sin carne natuurlijk! We maken 'm vandaag met quinoa, zwarte bonen, maïs, groene paprika en cherrytomaatjes zodat ie vol vrolijke kleuren en heerlijke smaken zit. De Mexicaanse kruidenmix brengt het geheel bij elkaar en knapperige geroosterde pompoenpitten maken het plaatje compleet.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 groene paprika
- 1 blik zwarte bonen
- 1 zakje Mexicaanse kruiden
- 1 blik cherrytomaten
- 150g quinoa
- 25g pompoenpitten
- 1 blik maïs

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 2 tenen knoflook
- peper en zout
- suiker
- plantaardige olie
- azijn

KOOKGEREI

- grote kookpan met deksel
- kleine koekenpan
- maatbeker
- zeef

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

ALLERGENEN

Kan sporen van allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 830kcal, vet 29.7g, koolhydraten 99.0g, eiwit 32.5g



1. Paprika bakken

Verwijder de zaadlijsten uit de **paprika** en snij het vruchtvlees in hapklare stukken. Pel en snij 2 tenen knoflook fijn. Verhit een grote kookpan met 2el plantaardige olie op middelhoog vuur. Bak de **paprika** en de knoflook met een flinke snuf peper en zout in 4-6min zacht.



2. Chili opzetten

Spoel de **bonen** in een zeef af met koud water en laat uitlekken. Voeg de **kruidenmix** toe aan de pan met **paprika** (als je niet zo van pittig houdt, kun je wat minder toevoegen). Meng goed en bak ca. 30sec mee. Voeg eerst 1el azijn toe en dan de **tomaten**, **bonen**, 220ml water en 1tl suiker. Proef en breng op smaak met peper en zout.



3. Quinoa garen

Spoel de **quinoa** in een zeef af met warm water. Voeg toe aan de **chili** en laat op laag tot middelhoog vuur 10-12min afgedekt koken, tot de **quinoa** gaar is.



4. Pompoenpitten roosteren

Verhit een kleine koekenpan zonder olie op middelhoog vuur. Rooster de **pompoenpitten** in 2-4min goudbruin en geurig. **Pas op:** ze kunnen snel aanbranden! Haal ze uit de pan en bestrooi met wat zout.



5. Afmaken en serveren

Giet de **maïs** af in een zeef en laat uitlekken. Voeg de **maïs** toe aan de **chili** als de **quinoa** gaar is. Verwarm al roerende ca. 1min en breng op smaak met peper en zout. Schep de **chili sin carne** op borden en bestrooi met de **pompoenpitten**.



6. Chili con toppings

Wat ook prima bij chili past is een lepeltje crème fraîche of yoghurt, wat blaadjes koriander of natuurlijk een paar stukjes baguette om te dippen.