



Wittebonenchili

met guacamole en tomatensalsa



30-40min



2 personen

Je hoeft zeker geen vegan fijnproever te zijn om deze chili sin carne, dus zonder vlees, te waarderen. In onze voedzame en verwarmende stoof sudderen cannellinibonen, paprika en maïs in een hartige bouillon van Mexicaanse kruiden en verse koriander. Tomatensalsa en romige guacamole maken 'em af. Buen provecho!

Wat je van ons krijgt

- 2 rode uien
- 1 groene paprika
- 2 tenen knoflook
- 10g verse koriander
- 1 zakje Mexicaanse kruiden
- 1 zakje gerookt paprikapoeder
- 10g groentebouillonpoeder⁹
- 1 blik cannellini bonen
- 1 blik maïs
- 1 tomaat
- 2 limoenen
- 1 bakje guacamole

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- maatbeker
- keukenrasp
- zeef of vergiet

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

Allergenen

selderij (9). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

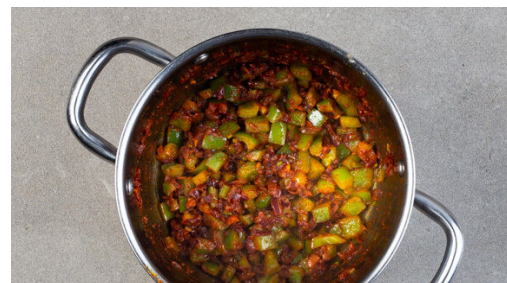
Voedingswaarde per portie

calorieën 559kcal, vet 29.8g, koolhydraten 52.4g, eiwit 16.8g



1. Ui bakken

Halveer, pel en hak de **uien** fijn. Houd **2tl gehakte ui** opzij. Verhit een middelgrote kookpan op medium tot hoog vuur met 1el olijfolie en bak de **rest van de ui** in 3-5min goudbruin.



2. Chili starten

Verwijder de kern en snijd de **paprika** in stukjes. Pel en hak de **knoflook** fijn. Pluk de **korianderblaadjes**. Hak de **steeltjes** fijn en voeg ze met de **knoflook** en de **paprika** toe aan de pan. Bak ca. 2min mee. Roer de **helft van de Mexicaanse kruiden**, **1tl paprikapoeder** en de **helft van het bouillonpoeder** erdoor en bak ca. 2min mee.



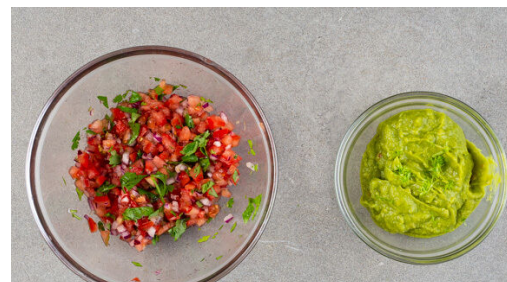
3. Chili koken

Giet de **bonen** en de **maïs** af, spoel om met koud water en laat uitlekken. Voeg ze toe aan de pan. Voeg 300ml heet water toe en 1/2tl zout. Breng de **chili** op hoog vuur aan de kook, draai dan het vuur lager en laat de **chili** ca. 15min sudderen. Voeg evt. meer water toe als de **chili** te dik is.



4. Salsa voorbereiden

Snijd de **tomaat** in kleine stukjes. Hak de **helft van de korianderblaadjes** fijn. Rasp de **schil van een limoen** fijn en pers de **limoen** uit. Snijd de **andere limoen** in partjes.



5. Salsa afmaken

Meng de **achtergehouden 2tl ui** met de **helft van het limoensap**, 1el olijfolie en een flinke snuf zout. Meng de **tomaat** en de **gehakte korianderblaadjes** erdoor. Proef en voeg evt. meer zout toe. Breng de **guacamole** op smaak met de **limoenrasp** naar smaak.



6. Chili afmaken

Prak op de helft van de kooktijd **wat bonen** grof om de **chili** te verdikken. Breng de **chili** naar wens op smaak met **limoensap**, **paprikapoeder** en zout en peper. Schep de **chili** op in kommen, verdeel wat **salsa** en **guacamole** erover en bestrooi met de **rest van de koriander**. Geef de **limoenpartjes** erbij.