

DINNERLY



Milde chili met groenten met guacamole en krokante tortillasticks



ca. 25min



2 personen

Een grote kom warme chili kan een dag helemaal goed maken. En daarvoor heb je geen vlees nodig! Deze versie maak je met gemengde bonen, Mexciaanse kruiden, wortel en bleekselderij. Je serveert er guacamole en krokant gebakken tortillasticks om te dippen bij. Zo zijn die dagelijkse zorgen wel heel snel vergeten.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 wortel
- 2 stengels bleekselderij⁹
- 1 zakje Mexicaanse kruidenmix
- 1 blikje tomatenpuree
- 1 blik gemengde bonen
- 1x tortilla's¹
- 1 bakje guacamole

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 2 tenen knoflook
- peper en zout
- suiker
- olijfolie
- azijn

KOOKGEREI

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote kookpan
- maatbeker

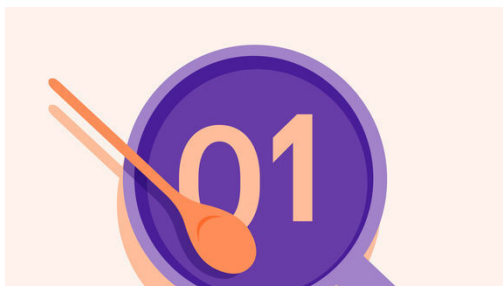
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

ALLERGENEN

gluten (1), selderij (9). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 676kcal, vet 30.6g, koolhydraten 75.3g, eiwit 19.1g



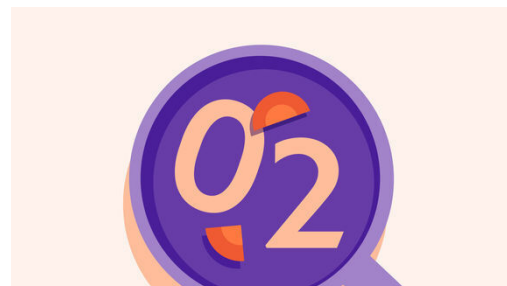
1. Groenten voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht) – haal eerst de bakplaat eruit. Schrob of schil de **wortel**, snij 'm in de lengte doormidden en dan overdwars in dunne plakjes. Snij de **bleekselderij** ook in dunne plakjes. Verhit een middelgrote kookpan met 1el olijfolie op middelhoog vuur. Voeg de **wortel**, **bleekselderij** en een snuf zout toe en bak 6-8min.



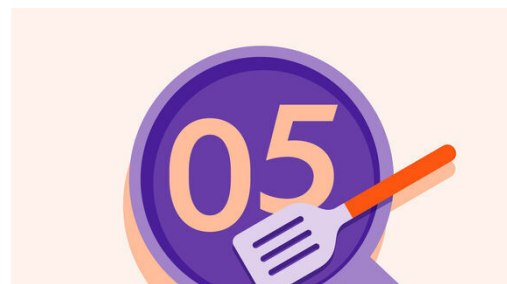
4. Tortillasticks bakken

Snij de **tortilla's** in repen van ca. 2cm breed en verdeel ze over een bakplaat met bakpapier. Druppel er 1el olijfolie over en kruid met een flinke snuf peper en zout. Bak de **tortillasticks** in 5-7min in de oven krokant.



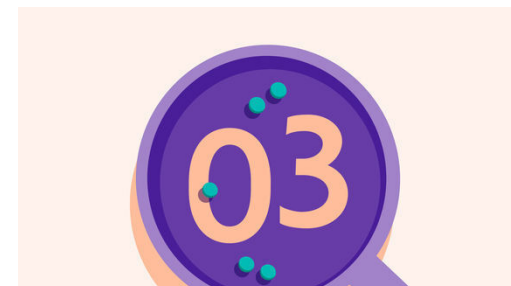
2. Chili opzetten

Pel 2 tenen knoflook en snij fijn. Voeg samen met de **kruidenmix** toe aan de pan en bak in ca. 1min geurig. Blus met 1el azijn, voeg de **tomatenpuree** toe en bak ca. 2min mee.



5. Chili afmaken

Proef en breng de **chili** op smaak met peper, zout en een snuf suiker. Schep de **chili** in diepe kommen en serveer de **tortillasticks** met de **guacamole** erbij.



3. Chili koken

Voeg de **bonen met vocht** en 150ml water toe, breng aan de kook en laat 15-20min zachtjes koken.



6. Liever pittig?

Zoals de titel doet vermoeden is dit een vrij milde chili, maar je kunt 'm natuurlijk zo pittig maken als je zelf wil. Voeg bijvoorbeeld fijngesneden verse chilipeper, gedroogde chilipeper, sriracha of sambal toe.