



Vegetarische zwarte bonenchili

met zoete aardappel en maïstortilla



20-30min



2 personen

Een stevige chili is vaste prik in de Tex-Mex-keuken. Traditioneel vormen de tomaten en het rundergehakt de basis van dit gerecht. Wij gaan voor een vurige chili zonder vlees, maar met zwarte bonen en zoete aardappels. Hoewel je 'm niet zo sterk proeft, hebben we een mespuntje cacaopoeder van uitstekende kwaliteit toegevoegd. Dat maakt onze chili verslavend lekker!

Wat je van ons krijgt

- groentebouillonblokje ⁹
- paprika
- zwarte bonen
- Rodriguez's Chili con Carne spice mix
- knoflook
- rode ui
- zoete aardappel
- Taiyari maïstortilla's ¹
- gehakte tomaten
- QARC hangop ⁷
- limoen
- verse peterselie
- cacao poeder

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie
- suiker

Kookgerei

- bakpapier
- bakplaat
- dunschiller
- maatbeker
- kookpan
- oven
- zeef

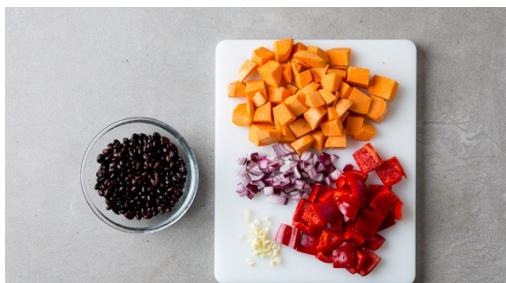
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

gluten (1), melk (7), selderij (9). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 700kcal, vet 16.9g, koolhydraten 101.9g, eiwit 24.7g



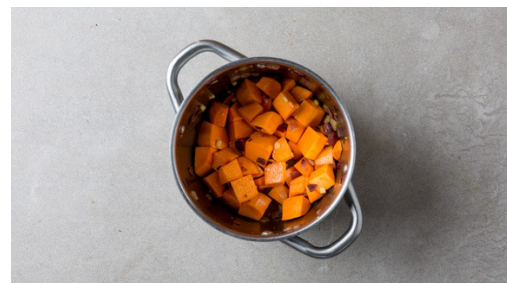
1. Groenten voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200°C hetelucht/220°C. Schil de **zoete aardappels** en snijd in 1-2cm grote blokjes. Pel de **ui** en **knoflook** en hak **beiden** fijn. Halveer de **paprika**, verwijder zaden en zaadlijsten en snijd in 2cm grote stukken. Spoel de **zwarte bonen** in een zeef onder de kraan schoon en laat uitlekken.



4. Tortilla's bakken

Plaats intussen de **maïstortilla's** op een bakplaat met bakpapier en bestrijk ze met een dun laagje olie. Bestrooi met peper en zout en bak 3-5min in de oven totdat ze goudbruin en knapperig zijn.



2. Ui en aardappel bakken

Verhit 1-2el olie in een middelgrote kookpan op middelhoog vuur en bak de **ui** in 1-2min glazig. Voeg dan de **knoflook** en **zoete aardappelblokjes** toe en bak 1min roerend totdat het begint te geuren.



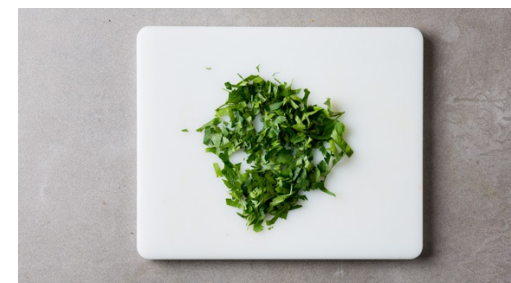
5. Dip maken

Halveer de **limoen**, pers **een helft** uit en snijd de **andere helft** in partjes. Roer **1el limoensap** door de **hangop** en breng de **dip** op smaak met peper en zout. Zet tot aan het serveren in de koelkast.



3. Tomaten toevoegen

Voeg dan de **gehakte tomaten** en 300ml water aan de pan toe, verkruimel het **bouillonblokje** erboven en roer de **Chili con carne spice mix** erdoor. Voeg na 10min de **paprika** en **bonen** toe en kook nog 10-15min totdat de **zoete aardappel** helemaal gaar is.



6. Peterselie hakken

Pluk de **peterselieblaadjes** en hak ze grof, doe de **steeltjes** weg. Breng de **chili** op smaak met **1-2tl cacao**, zout, peper en een snufje suiker. Bestrooi de **chili** met de **gehakte peterselie** en serveer met de **limoenpartjes**, **dip** en **tortilla's**.