



Chili sin carne met zoete aardappel

met yoghurtdip en kaasbaguettes



30-40min



2 personen

Chili is een van die gerechten die prima zonder vlees kunnen. Dankzij de stevige bonen en rijke smaak blijft chili sin carne prima overeind. Deze versie maak je met een frisse yoghurtdip, zoete aardappel en lekker knapperige kaasbaguette. Ook leuk: je voegt er een snufje cacao aan toe, voor extra diepte.

Wat je van ons krijgt

- 1 blik kidneybonen
- 2 zoete aardappels
- 1 rode paprika
- 1 rode ui
- 2 tenen knoflook
- 1 blik tomatenblokjes
- 1 zakje Mexicaanse kruidenmix
- 1 baguette ¹
- 1 blokje harde kaas ^{3,7}
- 1 onbehandelde limoen
- 1 kuipje yoghurt ⁷
- 10g verse peterselie
- 1 zakje cacaopoeder

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- oven
- middelgrote kookpan
- maatbeker
- keukenrasp
- zeef

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

Allergenen

gluten (1), eieren (3), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 781kcal, vet 18.3g, koolhydraten 119.6g, eiwit 28.4g



1. Groenten voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200°C (180°C hetelucht). Giet de **kidneybonen** af in een zeef en spoel ze om met koud water. Schil de **zoete aardappels** en snijd ze in grove stukken. Verwijder de kern en snijd de **paprika** in blokjes. Pel en hak de **ui** en **knoflook** fijn.



2. Chili opzetten

Verhit een middelgrote kookpan op middelhoog vuur met 1el plantaardige olie en fruit de **ui** 1-2min. Voeg de **zoete aardappels** en de **helft van de knoflook** toe en bak ca. 1min.



3. Chili koken

Voeg de **gehakte tomaten** met 150ml water en de **helft van de Mexicaanse kruidenmix** toe. Laat de **chili** ca. 10min zachtjes sudderen en voeg dan de **kidneybonen** en **paprika** toe. Kook nog 10-15min op laag vuur tot de **zoete aardappels** gaar zijn.



4. Brood afbakken

Snijd de **baguette** schuin in sneetjes. Rasp de **kaas** fijn en meng met de **rest van de knoflook**. Leg de **sneetjes brood** op een bakplaat en verdeel de **kaas** erover. Bak in 8-10min goudbruin in de oven.



5. Dip maken

Pers **1 limoenhelft** uit en snijd de **andere helft** in partjes. Meng de **helft van de yoghurt** met **1-2tl limoensap** en een snufje zout en peper (je kunt evt. meer **yoghurt** gebruiken).



6. Peterselie hakken

Hak de **peterselie incl. steeltjes** grof. Breng de **chili** naar wens op smaak met de **cacao** en evt. meer **Mexicaanse kruidenmix**. Proef of je nog zout en peper wilt toevoegen. Serveer de **chili sin carne** in kommen en top met een schepje **yoghurtdip** en **peterselie**. Geef de **limoenpartjes**, de **kaasbaguettes** en de **rest van dip** erbij.