



Pikante chili met limoen en feta

met quinoa en koriander



ca. 25min



2 personen

Met deze chili zet je geroosterde smaken op tafel, en geheel zonder gehakt! Het geheim zit 'm in de scherp aangebakken zoete verse maïs in combinatie met de hartige smaken van paprika, zwarte bonen en feta. Chilipeper en onze Mexicaanse kruidenmix zorgen voor flinke pit, en de frisse limoen en koriander brengen deze maaltijd perfect in balans!

Wat je van ons krijgt

- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 1 verse maïskolf
- 1 paprika
- 1 Thaise chilipeper
- 150g biologische gemengde quinoa
- 1 rode ui
- 1 teen knoflook
- 50g feta ⁷
- 1 blik zwarte bonen
- 1 zakje Mexicaanse kruidenmix
- 1 onbehandelde limoen
- 10g verse koriander

Wat je thuis nodig hebt

- 2el mayonaise ³
- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

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

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

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 777kcal, vet 39.1g, koolhydraten 74.8g, eiwit 24.6g



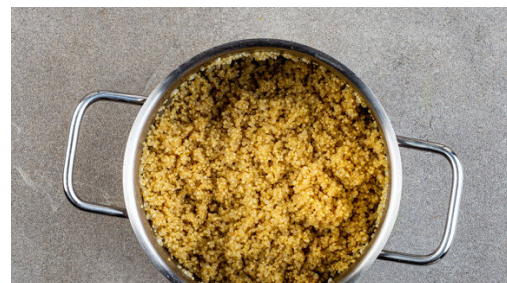
1. Groenten snijden

Breng in een kleine kookpan 400ml water met de **helft van het bouillonpoeder** aan de kook. Verwijder de bladeren en de draden van de **maïskolf** en snijd de **maïs** met een scherp mes van de kolf. Verwijder de zaadlijsten en snijd de **paprika** in stukjes. Snijd de **helft van de chilipeper** in dunne ringen. Verwijder evt. de zaadlijsten als je het minder pittig wilt.



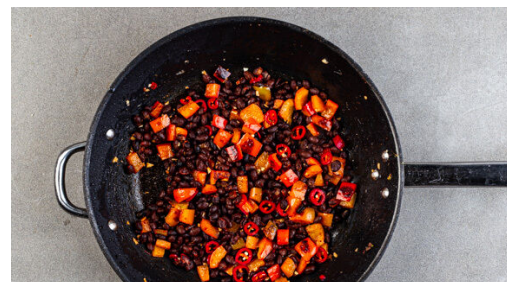
4. Paprika bakken

Verhit dezelfde koekenpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie en bak de **paprika** ca. 5min. Halveer en pel de **ui** en hak fijn. Pel en rasp de **knoflook** fijn. Snijd de **feta** in stukjes.



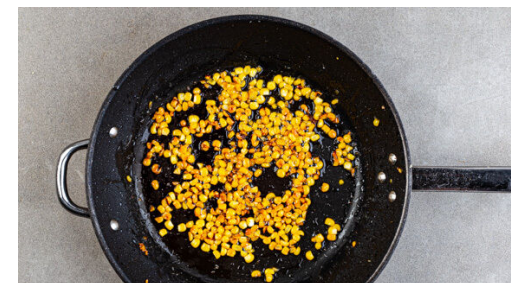
2. Quinoa koken

Spoel de **quinoa** goed af in een zeef. Voeg toe aan het kokende water, leg een deksel op de pan en zet het vuur laag. Kook de **quinoa** in 10-12min beetgaar. Neem de pan van het vuur en laat afgedekt rusten.



5. Bonen toevoegen

Spoel de **bonen** in een zeef met koud water en laat uitlekken. Voeg de **bonen** met de **kruidenmix**, de **knoflook** en de **chiliringen** toe aan de pan en verwarm ca. 2min op medium tot laag vuur.



3. Maïs bakken

Verhit een grote koekenpan op hoog vuur met 1el olijfolie. Bak de **maïs** met een flinke snuf zout 3-5min, tot de **maïs** mooi gebruid is. Schep de **maïs** uit de pan en zet opzij.



6. Afmaken en serveren

Pers de **limoen** uit. Hak de **koriander incl. steeltjes** grof. Voeg de **ui**, het **limoensap** en 2el mayonaise toe aan de pan en meng alles goed. Proef en breng de **chili** op smaak met peper en zout en serveer met de **quinoa**. Verdeel de **feta** en de **maïs** erover en bestrooi met de **koriander**.