



V4: Chili sin carne met vegan gehakt

op aardappelpuree met maïs en koriander



ca. 25min



2 personen

Chili con carne is een all time favorite, ook onder de chefs bij Marley Spoon. En daarom vonden we het hoog tijd voor een nieuwe versie, dit keer helemaal vegan! Chef Elisabeth transformeerde het bekende recept tot een heerlijk romige stampot van aardappels en maïs die je topt met een tomatenstoof van Mexicaanse kruiden en veganistisch gehakt.

Wat je van ons krijgt

- 1 zakje kruimige aardappels
- 2 tomaten
- 1 blik zwarte bonen
- 1 rode ui
- 200g vegan gehakt ⁶
- 1 zakje Mexicaanse kruidenmix
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 1 blik maïs
- 10g verse koriander

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- grote kookpan met deksel
- aardappelstamper
- dunschiller
- maatbeker
- vergiet

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

Allergenen

soja (6). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 681kcal, vet 20.0g, koolhydraten 83.8g, eiwit 30.9g



1. Tomaten snijden

Breng ruim gezouten water voor de **aardappels** aan de kook in een middelgrote kookpan. Hak de **tomaten** grof.



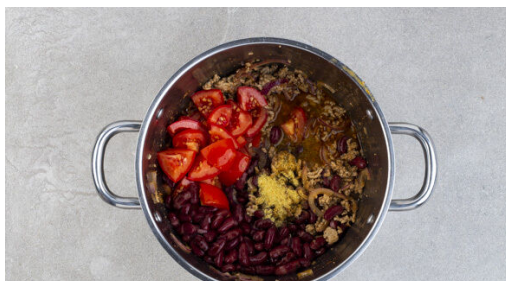
2. Ingrediënten voorbereiden

Spoel de **bonen** goed af in een vergiet en laat uitlekken. Pel de **ui** en snijd hem in vieren. Snijd **¾ van de ui** in dunne reepjes en snipper de **rest** zo klein mogelijk.



3. Aardappels koken

Schil en halveer de **aardappels**, snijd grotere exemplaren door vieren. Voeg toe als het water kookt en kook ze in 15-20min gaar. Schep een **kopje kookwater** uit de pan en laat de **aardappels** dan uitlekken in een vergiet. Hou ze afgedekt in de pan warm.



4. Chili koken

Verhit een grote kookpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie. Voeg de **reepjes ui**, het **vegan gehakt** en **1tl kruidenmix** toe. Bak 3-4min en breek het **gehakt** met een spatel in kleine stukjes. Voeg de **tomaat**, **bonen** en de **helft van het bouillonpoeder** toe met 100ml heet water. Roer goed door, leg een deksel op de pan en laat de **chili** ca. 10min zachtjes koken.



5. Aardappels stampen

Stamp de **aardappels** tot een **puree** en voeg kleine scheutjes **kookwater** en evt. 1tl plantaardige boter toe tot de **puree** zo smeuïg is als je wilt. Giet de **helft van de maïs** af (of meer naar smaak) en schep door de **puree**. Proef of je nog peper en zout wil toevoegen.



6. Stampapot afmaken

Hak de **koriander incl. steeltjes** grof en roer **¾ van de koriander** door de **puree**. Serveer de **aardappelpuree** met de **chili con carne** erop en bestrooi met de **rest van de koriander** en de **gesnipperde ui**.