



Chili sin carne met vegetarisch gehakt

met crème fraîche en tortillachips



30-40min



2 personen

Vandaag doen we het lekker XXL! Want of je nou met de hele familie aan tafel gaat, of een etentje hebt gepland met vrienden, of gewoon een paar dagen vooruit wilt koken voor jezelf - onze dubbele portie maakt het mogelijk. Eén keer koken, twee keer genieten: eenvoudig, praktisch, heerlijk!

Wat je van ons krijgt

- 200g vegan gehakt ³
- 1 ui
- 2 wortels
- 2 zakjes Mexicaanse kruidenmix
- 1 zakje gedroogde oregano
- 1 blik biologische kidneybonen
- 2 blikken maïs
- 25g Koreaanse chilipasta ^{1,3}
- 1 blik tomatenblokjes
- 10g verse koriander
- 1 kuipje crème fraîche ²
- 1 zakje tortillachips

Wat je thuis nodig hebt

- 2el boter ²
- zout
- azijn

Kookgerei

- grote kookpan met deksel
- maatbeker
- schuimspaan
- zeef

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

Kooktip

Wil je dit recept niet voor één avond koken? Geen probleem – de chili smaakt opgewarmd net zo goed en kan ook worden ingevroren.

Allergenen

gluten (1), melk (2), soja (3). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

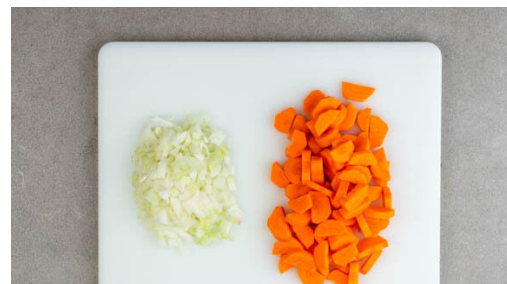
Voedingswaarde per portie

calorieën 715kcal, vet 31.5g, koolhydraten 78.5g, eiwit 21.6g



1. Gehakt bakken

Laat 2el boter smelten in een grote kookpan op middelhoog vuur. Voeg het **vegan gehakt** toe en bak in 4-6min goudbruin. Breek het met een spatel in kleinere stukjes.



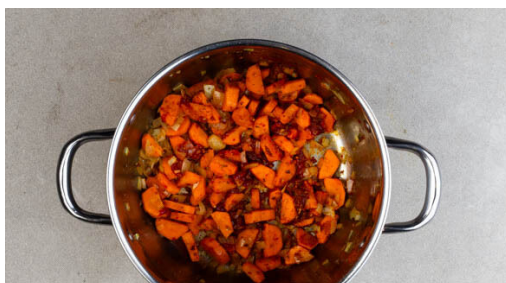
2. Groente snijden

Halveer en pel de **ui** en snijd grof. Schil of schrob de **wortels** evt., snijd ze in de lengte doormidden en dan schuin in plakjes van ca. 1cm. Roer **1tl kruidenmix** door het **vegan gehakt** en bak ca. 1min mee. Schep het **vegan gehakt** met een schuimspaan uit de pan.



3. Groente bakken

Voeg de **ui** en de **wortel** met de **gedroogde oregano** en een flinke snuf zout toe aan de pan. Bak ca. 5min op middelhoog vuur en roer regelmatig, tot de **ui** zacht is. Voeg evt. wat water toe zodat de **groente** niet aanbakt. Spoel ondertussen de **bonen** en de **maïs** af in een zeef met koud water en laat uitlekken.



4. Kruiden toevoegen

Voeg de **rest van de kruidenmix** en de **chilipasta** toe aan de pan en roerbak ca. 1min mee. **Tip:** als er kinderen mee-eten of als je het minder pittig wilt, gebruik dan evt. minder of geen **chilipasta**.



5. Chili koken

Voeg de **tomatenblokjes** toe en roer evt. aangekoekte **vegan gehaktstukjes** los van de bodem van de pan. Voeg de **bonen**, **maïs**, 500ml water en 1tl zout toe en breng de **chili** aan de kook. Leg een deksel op de pan en laat de **chili** 10-15min zachtjes koken op laag vuur, tot de **chili** de gewenste consistentie heeft bereikt.



6. Koriander snijden

Snijd de **koriander incl. steeltjes** grof. Roer 1el azijn en het **vegan gehakt** door de **chili**. Als de **chili** te dik is geworden kun je wat water toevoegen. Proef en breng evt. op smaak met peper en zout. Verdeel de **chili** over diepe borden of kommen en top naar wens met de **koriander** en de **crème fraîche**. Serveer met de **tortillachips**.