

DINNERLY



Vegan chili sin carne met courgette, prei en tortillachips



30-40min



2 personen

Houd een diner(tje) met onze XXL-recepten! Of je nu een gezellige avond met vrienden organiseert of graag wat overhoudt voor de lunch morgen – dankzij de dubbele porties plan je je maaltijden zoals ze voor jou het beste uitkomen. Eén keer koken, twee keer genieten: eenvoudig, praktisch, heerlijk. (Met dit recept maak je 4 of 8 porties, afhankelijk van welke box je hebt).

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 prei
- 2 courgettes
- 1 blik biologische zwarte bonen
- 1 blik maïs
- 2 zakjes Mexicaanse kruidenmix
- 1 blik tomatenblokjes
- 200g vegan gehakt ¹
- 1 zakje tortillachips

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 2½el plantaardige boter
- zout
- suiker
- azijn

KOOKGEREI

- grote kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan
- maatbeker
- zeef of vergiet

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

KOOKTIP

Met dit recept maak je 4 porties.

ALLERGENEN

soja (1). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 497kcal, vet 21.1g, koolhydraten 52.6g, eiwit 18.4g



1. Groente bakken

Snij de **prei** in dunne ringen. Snij de **courgettes** in de lengte in vieren en dan in grove blokjes. Smelt op middelhoog vuur 2el plantaardige boter in een grote kookpan. Voeg de **courgette** toe met een flinke snuf zout en bak 3-5min, tot de **prei** zacht is. Roer regelmatig. Blus de pan af met 1-2el water en schraap evt. de bakresten los van de bodem.



2. Ingrediënten toevoegen

Laat de **bonen** en **maïs** uitlekken in een zeef of vergiet. Roer ¾ van de **kruidenmix** door de pan en bak in 1min geurig. Voeg de **tomatenblokjes** toe, roer goed door en schraap weer over de bodem. Voeg dan de **bonen**, **maïs**, 500ml water en 1tl zout toe en meng goed.



3. Chili koken

Breng de **chili** aan de kook, zet dan het vuur lager en leg een deksel op de pan. Laat de **chili** 10-15min zachtjes borrelen tot ie zo ver ingedikt is als je lekker vindt.



4. Vegan gehakt braden

Smelt op middelhoog vuur ½el plantaardige boter in een middelgrote koekenpan. Bak het **vegan gehakt** in 4-6min rul en breek het met een spatel in kleinere stukjes. Voeg de **rest van de kruidenmix** toe en bak nog ca. 30sec. Haal de pan van het vuur.



5. Afmaken en serveren

Breng de **chili** verder op smaak met ½el azijn en ½tl suiker. Voeg een scheutje water toe als de **chili** iets te ver ingedikt is. Proef en kruid evt. met wat zout. Schep de **chili** in borden, verdeel het **gehakt** erover en serveer met de **tortillachips**.



6. Lekker romig

Heb je nog wat vegan crème fraîche in de koelkast staan? Schep een lepel op elk bord – de zure romigheid gaat heel goed samen met deze hartige chili.