



Chili sin carne met guacamole

en uienpickle met crispy tortillachips



30-40min



2 personen

Eet de regenboog! Een gezondheidsadvies wat we graag opvolgen. Het betekent dat je zo veel mogelijk verschillende kleuren groenten en fruit moet eten om genoeg vitamines binnen te krijgen. Met deze vega chili met zelfgemaakte tortillachips zit je wat dat betreft helemaal goed. En getopt met maïs, friszure uienpickle en koriander is het ook nog eens een plaatje om te zien.

Wat je van ons krijgt

- 1 rode paprika
- 2 rode uien
- 2 tenen knoflook
- 1 limoen
- 1 zakje tex-mexkruiden
- 2 zakjes sojasaus ^{1,6}
- 1 blikje tomatenpuree
- 1 blik gemengde bonen
- 1 blikje maïs
- 1 bakje milde guacamole
- 1 tomaat
- 1x wraps ¹
- 10g verse koriander

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie
- azijn
- suiker

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- grote koekenpan of hapjespan
- maatbeker
- fijne keukenrasp

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen.

Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

gluten (1), soja (6). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

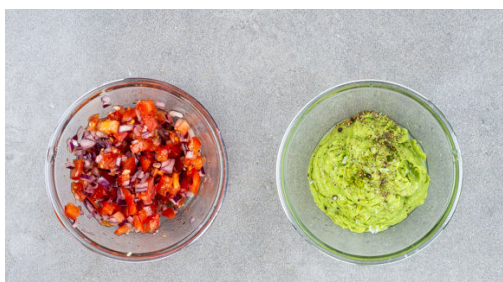
Voedingswaarde per portie

calorieën 903kcal, vet 39.4g, koolhydraten 101.0g, eiwit 25.6g



1. Ingrediënten voorbereiden

Verwijder de kern en snijd de **paprika** in blokjes. Pel de **uien**. Hak er **een** fijn en snijd de **ander** in zo dun mogelijke ringen. Pel en hak de **knoflook** fijn. Rasp de **limoenschil** fijn. Pers **een limoenhelft** uit en snijd de **ander** in partjes. Meng 2el warm water met 1el azijn, 1/2tl zout en 1tl suiker en doe hier de **uieren** in.



4. Dip & salsa maken

Breng de **guacamole** op smaak met **limoenrasp** en **limoensap** naar wens, en een snufje **tex-mexkruiden**, zout en peper. Snijd de **tomaat** in kleine blokjes en meng ze met de **rest van de ui** en **knoflook**, 1-2el olijfolie en een snufje peper, zout en suiker.



2. Chili maken

Verwarm de oven voor op 180°C. Verhit 1el olijfolie in een grote koekenpan of hapjespan op middelhoog vuur en fruit de **helft van de gehakte ui** 3-4min. Voeg de **paprika** met de **helft van de knoflook**, **1tl tex-mexkruiden**, 1/2tl suiker en de **sojasaus** toe en bak 1min mee.



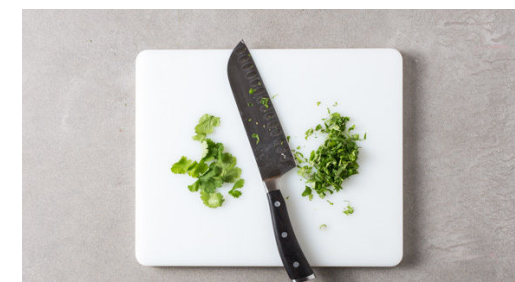
5. Tortillachips bakken

Snijd **4 wraps** in driehoekjes. Hussel ze om met 1tl olijfolie, een snufje **tex-mexkruiden** en wat zout. Spreid de **tortillachips** uit over een bakplaat met bakpapier en bak ze 5-8min in de oven, tot ze knapperig zijn en goudbruine randjes hebben. Je kunt bij grote trek **meer wraps** gebruiken.



3. Chili koken

Voeg de **tomatenpuree**, de **bonen met het vocht** en 200ml water aan de groentepan toe en roer door. Laat de **chili** ca. 10min op middellaag vuur zachtjes pruttelen. Roer op het eind **3/4e van de maïs** door de **chili** en breng hem op smaak met peper, zout en evt. meer **tex-mexkruiden**.



6. Koriander hakken

Hak de **korianderblaadjes** grof. Giet de **uienpickle** af. Schep de **chili** in kommen of diepe borden en garneer met de **koriander**, **rest van de maïs** en de **uienpickle**. Serveer met de **dip**, **salsa** en **tortillachips**.