



Chili sin carne met stokbrood

met zoete aardappel en zwarte bonen



30-40min



2 personen

Chili is een van die gerechten die prima zonder vlees kunnen. Dankzij de stevige bonen en rijke smaak blijft chili sin carne prima overeind. Deze versie maak je met een frisse yoghurt dip, zoete aardappel en lekker knapperig stokbrood. Ook leuk: je voegt er een snufje cacao aan toe, voor extra diepte.

Wat je van ons krijgt

- 1 blik zwarte bonen
- 2 zoete aardappels
- 1 rode paprika
- 1 rode ui
- 2 tenen knoflook
- 1 blik tomatenblokjes
- 1 zakje tex-mexkruiden
- 1 baguette ¹
- 1 blokje harde kaas ^{3,7}
- 1 limoen
- 1 kuipje yoghurt ⁷
- 10g verse peterselie
- 1 zakje cacaopoeder

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- oven
- middelgrote kookpan
- maatbeker
- zeef
- fijne keukenrasp

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

Allergenen

gluten (1), eieren (3), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 670kcal, vet 16.4g, koolhydraten 97.3g, eiwit 25.9g



1. Groenten voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200°C (180°C hetelucht). Giet de **bonen** af in een zeef en spoel ze om met koud water. Schil de **zoete aardappels** en snijd ze in grove stukken. Verwijder de kern en snijd de **paprika** in blokjes. Pel en hak de **ui** en **knoflook** fijn.



2. Chili opzetten

Verhit een middelgrote kookpan op middelhoog vuur met 1el olie en fruit de **ui** 1-2min. Voeg de **zoete aardappels** en de **helft van de knoflook** toe en bak ca. 1min.



3. Chili koken

Voeg de **tomatenblokjes** met 150ml water en de **helft van de tex-mexkruiden** toe. Gebruik meer **kruidenmix** voor een sterkere smaak. Laat de **chili** ca. 10min zachtjes sudderen en voeg dan de **bonen** en **paprika** toe. Kook nog 10-15min op laag vuur tot de **zoete aardappels** gaar zijn.



4. Brood afbakken

Snijd de **baguette** schuin in sneetjes. Rasp de **kaas** fijn en meng met de **rest van de knoflook**. Leg de **sneetjes brood** op een bakplaat en verdeel de **kaas** erover. Bak 8-10min in de oven tot de **kaas** gesmolten en goudbruin is.



5. Dip maken

Pers **1 limoenhelft** uit en snijd de **andere** in partjes. Meng de **helft van de yoghurt** met **1-2tl limoensap** en een snufje zout en peper (je kunt evt. meer **yoghurt** gebruiken).



6. Peterselie hakken

Hak de **peterselie incl. steeltjes** grof. Roer **1-2tl cacao** door de **chili** en proef of je nog peper of zout wil toevoegen. Serveer de **chili sin carne** in kommen, top met een beetje **yoghurtdip** en **peterselie**. Geef de **limoenpartjes**, **crostini** en de **rest van dip** erbij.