

DINNERLY



Goedgevulde chili sin carne met tofu en zwarte bonen en groenten



ca. 30min



2 personen

Chili is een wereldwijde favoriet, maar moet dat altijd met carne? Bij Dinnerly gaan we prat op onze creativiteit en wij draaien onze hand er niet voor om een geweldige chili SIN carne neer te zetten. Wel met de typische zwarte bonen en vol met groenten, maar dit keer met knapperige tofu. Heerlijk, gezond en je mist het vlees totaal niet.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1x blokjes tofu⁶
- 1 courgette
- 1 wortel
- 1 baguette¹
- 1 blikje tomatenpuree
- 1 blik zwarte bonen
- 1 zakje groentebouillonpoeder

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- peper en zout
- suiker
- plantaardige olie
- azijn

KOOKGEREI

- oven met bakplaat
- middelgrote kookpan met deksel
- maatbeker
- zeef
- keukenpapier

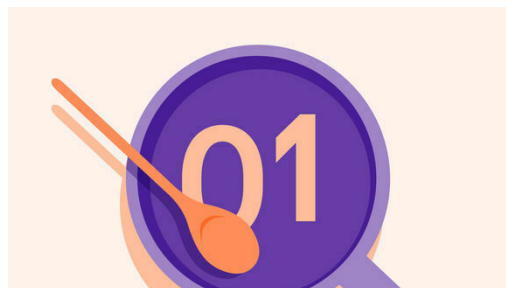
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

ALLERGENEN

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

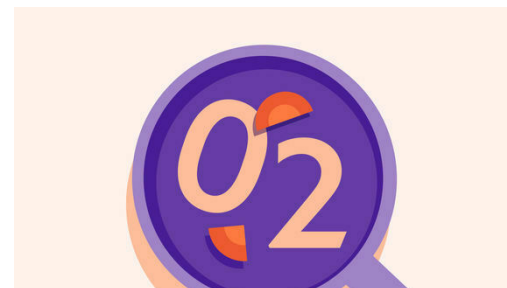
VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 475kcal, vet 16.5g, koolhydraten 54.4g, eiwit 21.6g



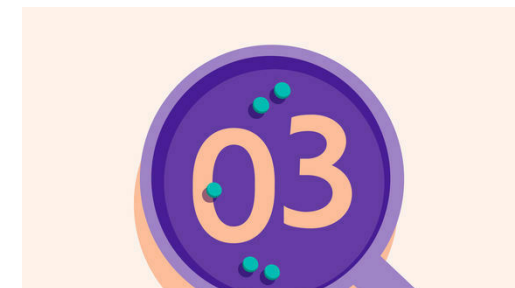
1. Tofu voorbereiden

Verwarm de oven voor op 180°C (160°C hetelucht). Laat de **tofu** uitlekken en verkruimel deze dan met je vingers. Wikkel de **tofukruimels** in een schone theedoek en druk er zo veel mogelijk vocht uit. **Tip:** Knijp de **tofu** uit over een zeef om stukjes die eruit vallen op te vangen.



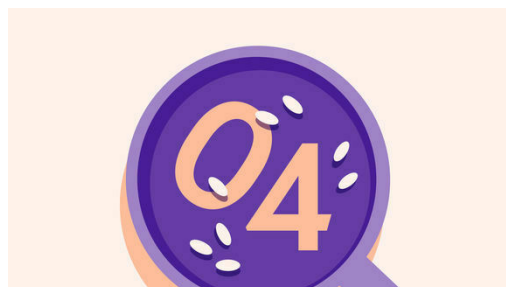
2. Groenten snijden

Snij de **courgette** in de lengte in vieren (doormidden en dan weer doormidden) en dan in schijfjes van ca. 0,5cm dik. Schil de **wortel** indien nodig en snij deze op dezelfde manier als de **courgette**. Pel 1 teen knoflook en snij deze fijn.



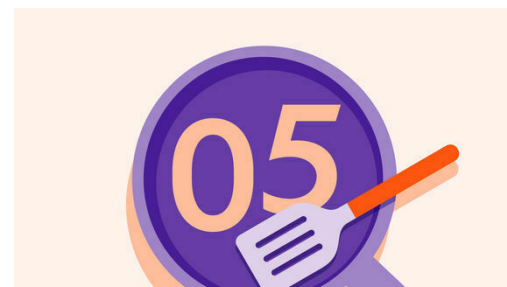
3. Tofu bakken

Verhit op middelhoog vuur 2el plantaardige olie in een middelgrote kookpan. Bak dan de **tofu** 3-4min tot deze een beetje knapperig wordt en roer regelmatig. Kruid de **tofu** dan met een snuf peper en zout, schep het op een bord en zet opzij. De pan gebruiken we direct weer. Leg de **baguette** in de oven en bak in ca. 8min knapperig en goudbruin.



4. Chili maken

Bak in de tofupan de **courgette** en **wortel** ca. 4min op hoog vuur. Voeg dan de knoflook en de **tofu** toe en bak deze ca. 1min mee. Roer de **tomatenpuree** door de pan en bak weer 1min. Giet de **zwarte bonen (met vocht)** in de pan, voeg 250-300ml water en de **bouillon** toe en roer goed door.



5. Afmaken en serveren

Breng de **chili** aan de kook en zet dan het vuur laag tot matig. Leg een deksel op de pan en laat het gerecht 10-12min sudderen. Breng op smaak met een snufje suiker, 1el witte azijn en peper en zout. Snij de **baguette** in stukjes en schep de **chili sin carne** in borden of kommen.



6. Personaliseer je gek!

Met chili sin carne kan je echt alle kanten op. Wil je 'm pittiger maken? Bak dan dunne ringetjes rode peper mee met de groenten. Wil je het nog Mexicaans? Zet dan een schaal tortillachips op tafel en gebruik die als bestek. Ook kan het lekker zijn wat overgebleven feta of cheddar over de chili te strooien of er wat crème fraîche doorheen te roeren. Keuze te over, maak het je eigen!