



Caraïbische kidney bonen chili

met limoen-kokosyoghurt



ca. 30min



2 personen

Rijst en peulvruchten staan bekend als een echte krachtcombinatie, het vult goed en je kunt er ook zo veel mee. Dit keer is het een vegan chili geworden, maar dan met een Caraïbische twist. We hebben kidneybonen met wortels en prei, kokosyoghurt met verse munt en limoensap. En de zoetzure komkommerschijfjes maken het helemaal af.

Wat je van ons krijgt

- 1 wortel
- 1 blik kidneybonen
- 200g preiringen
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 1 zakje rundvleeskruiden
- 1 zakje tajinekruiden
- 150g basmatirijst
- 1 minikomkommer
- 1 limoen
- 1 zakje chilivlokken
- 10g verse munt
- 1 kuipje kokosyoghurt van Abbot Kinney's
- 1 zakje maizena

Wat je thuis nodig hebt

- zout
- suiker
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- kleine kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan
- maatbeker
- keukenrasp
- zeef of vergiet

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

Allergenen

Kan sporen van allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 784kcal, vet 22.0g, koolhydraten 121.8g, eiwit 19.4g



1. Groenten bakken

Schil of schrob de **wortel** evt., snijd in de lengte doormidden en dan in grove stukjes. Spoel de **kidneybonen** met koud water in een zeef en laat uitlekken. Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 2el olijfolie en bak de **wortel** en **prei** 6-8min.



4. Komkommer inleggen

Snijd of rasp de **komkommer** in dunne schijfjes. Rasp de **limoenschil** en pers de **limoen** uit. Meng de **komkommerschijfjes** met de **limoenrasp**, de **chilivlokken** naar **smaak**, 4el (wittewijn)azijn, 1el suiker en 1/2tl zout.



2. Chili koken

Los het **bouillonpoeder** op in 400ml heet water. Voeg de **rundvlees- en tajinekruiden** toe aan de **groenten** en roerbak 1-2min mee. Voeg de **bouillon** toe en breng aan de kook. Voeg de **kidneybonen** toe en laat het geheel 15-20min zachtjes koken op middelhoog vuur, tot ca. de helft van het vocht is verdampt.



5. Kokosyoghurt afmaken

Pluk de **muntblaadjes** en hak ze grof. Meng de **munt** met de **yoghurt** en het **limoensap**.



3. Rijst koken

Breng 300ml licht gezouten water aan de kook in een kleine kookpan. Was de **rijst** grondig in een zeef. Voeg toe aan het kokende water en breng opnieuw aan de kook. Draai het vuur helemaal laag, leg een deksel op de pan en kook de **rijst** in 10-12min gaar. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten.



6. Afmaken en serveren

Meng de **maizena** met 2el koud water en roer door de **bonen**, de **wortel** en de **prei**, tot de **sous** wat ingedikt is. Giet de **komkommer** af in een zeef. Verdeel de **rijst** en de **chili** over de borden en top met de **yoghurt**, de **komkommer** en evt. nog wat **chilivlokken** naar **smaak**.