

DINNERLY



Goedgevulde chili sin carne met tofu met 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

- 250g tofu ⁶
- 1 courgette
- 1 wortel
- 1 baguette ¹
- 1 zakje Mexicaanse kruiden
- 1 blikje tomatenpuree
- 1 blik zwarte bonen

WAT JE THUIS NODIG HEBT

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

KOOKGEREI

- oven met bakplaat
- middelgrote kookpan met deksel
- maatbeker

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

KOOKTIP

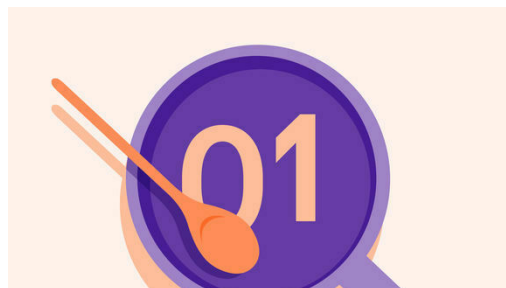
Brood is veel makkelijker te snijden als het even afgekoeld is. Snij de baguette dus niet direct in stukjes als 'ie uit de oven komt maar laat het brood even op een snijplank liggen.

ALLERGENEN

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

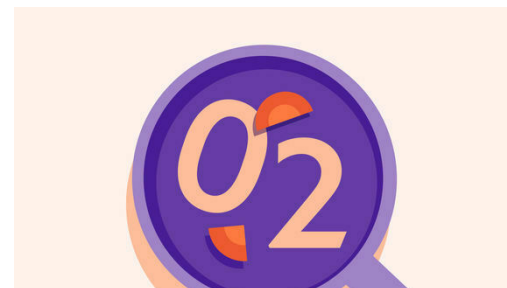
VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 593kcal, vet 20.3g, koolhydraten 60.4g, eiwit 31.5g



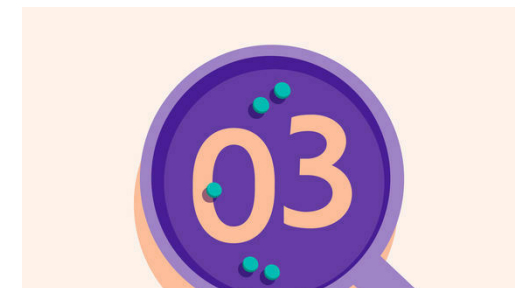
1. Tofu voorbereiden

Verwarm de oven voor op 190°C (170°C hetelucht). Laat de **tofu** uitlekken en verkruimel 'm met je vingers. Wikkel de **tofukruimels** in een schone theedoek en druk er zo veel mogelijk vocht uit. **Tip:** Knijp de **tofu** uit boven een zeef om stukjes die eruit vallen op te vangen.



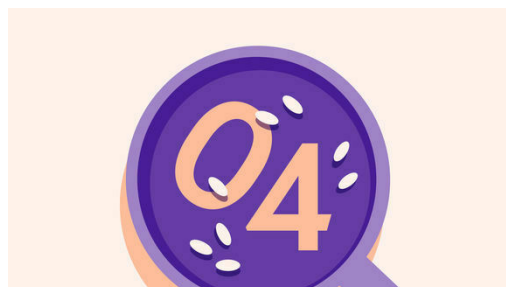
2. Groenten snijden

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



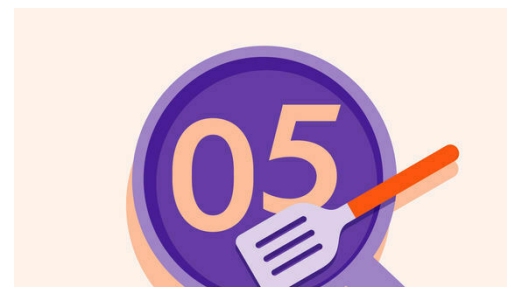
3. Tofu bakken

Verhit een middelgrote kookpan met 2el plantaardige olie. Bak de **tofu** 3-4min op middelhoog vuur tot 'ie een beetje knapperig wordt. Roer regelmatig. Kruid de **tofu** met een snuf peper en zout, schep 'm 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 de **courgette** en **wortel** ca. 4min op hoog vuur in de tofupan. Voeg de knoflook en de **helft van de kruidenmix** toe. Doe de **tofu** erbij en bak ca. 1min mee. Roer de **tomatenpuree** erdoor en bak 1min. Giet de **zwarte bonen mét vocht** erbij, voeg 250-300ml water toe en roer goed door. Proef en kruid met een flinke snuf peper en zout, en evt. nog wat **kruidenmix**.



5. Afmaken en serveren

Breng de **chili** aan de kook en zet dan het vuur lager. 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. Verdeel de **chili sin carne** over de borden of kommen en serveer met het **brood**.



6. Personaliseer je gek!

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