



Chili con carne met rundergehakt

met een topping van tortillachips en jalapeño



ca. 25min



2 personen

Mensen, mensen, dát ziet er gezellig uit. Zo kleurrijk en lekker. Dat moet wel comfort food zijn: ongecompliceerd eten dat ons voedt en ons even alle zorgen doet vergeten. Dat maakt deze chili con carne met topping van tortillachips en jalapeñopeper voedzaam voor lichaam en geest.

Wat je van ons krijgt

- 1 rode ui
- 1 teen knoflook
- 1 blik kidneybonen
- 250g rundergehakt
- 1 zakje guacamolekruiden
- 2 tomaten
- 1 rode paprika
- 10g groentebouillonpoeder
- 1 verse jalapeñopeper
- 1x tortillachips

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- plantaardige olie
- azijn

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- 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 939kcal, vet 47.0g, koolhydraten 85.9g, eiwit 38.9g



1. Ingrediënten voorbereiden

Pel de **ui** en de **knoflook** en hak beide fijn. Giet de **bonen** af in een zeef en spoel ze om.



2. Gehakt rul bakken

Verhit een middelgrote kookpan op middelhoog vuur met 1el plantaardige olie. Voeg de **ui** en het **gehakt** toe en bak 2-3min, tot het **gehakt** bruin en rul is. Voeg de **knoflook** en de **guacamolekruiden** toe en bak ca. 2min mee.



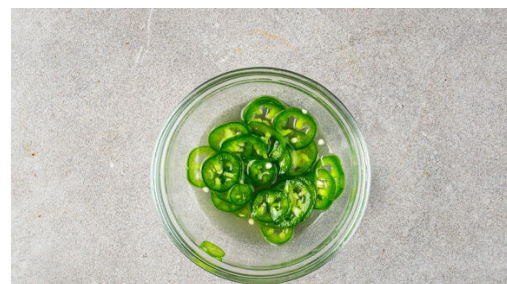
3. Groenten snijden

Snijd de **tomaten** in blokjes. Verwijder de kern en snijd de **paprika** ook in blokjes.



4. Groenten garen

Voeg de **tomaten** en **paprika** toe aan de pan, bak ca. 1min mee en bestrooi met een snuf zout en peper. Voeg de **bonen**, het **bouillonpoeder** en 100ml water toe. Breng aan de kook, draai het vuur lager en laat het geheel 10-12min zachtjes koken, tot de **groenten** zacht zijn. Voeg tussendoor wat water toe als de **sous** te dik wordt. Breng op smaak met 1el azijn, zout en peper.



5. Jalapeño inleggen

Snijd de **jalapeño** in dunne ringen, verwijder de zaadlijsten als je niet van pittig houdt. Meng 1/2tl suiker en een snuf zout met 3el (wittewijn)azijn en 3el water en roer tot suiker en zout zijn opgelost. Voeg de **jalapeño** toe en zet opzij.



6. Afmaken & serveren

Giet de **jalapeño** af in een zeef zodra de **chili con carne** klaar is. Verdeel het gerecht over kommen of diepe borden en verkruimel er een paar **tortillachips** overheen. Garneer met de **ingelegde jalapeño** en serveer met de rest van de **tortillachips**.