



Goedgevulde chili con carne

met crème fraîche en basmatirijst



20-30min



2 personen

Een hartige, goedgevulde chili con carne is eigenlijk altijd een goed idee. Elke keer dat we het maken, vragen we ons af waarom we dit niet elke dag eten. Deze versie heeft extra veel groenten en wordt geserveerd op basmatirijst en een gulle hoeveelheid frisromige crème fraîche.

Wat je van ons krijgt

- 150g basmatirijst
- 1 rode ui
- 1 teen knoflook
- 1 groene paprika
- 1 wortel
- 250g rundergehakt
- 1 zakje Mexicaanse kruiden
- 1 blikje tomatenpuree
- 10g groentebouillonpoeder
- 1 blik zwarte bonen
- 1 bosui
- 1 kuipje crème fraîche ⁷

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- kleine kookpan met deksel
- grote kookpan
- maatbeker
- zeef

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

Kooktip

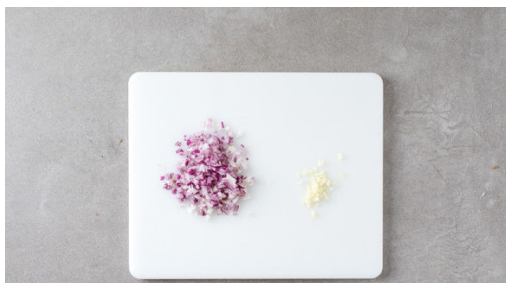
De Mexicaanse kruiden zijn pittig, voeg minder toe als er kinderen mee-eten of als je niet van pittig houdt.

Allergenen

melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 1064kcal, vet 49.3g, koolhydraten 98.8g, eiwit 45.3g



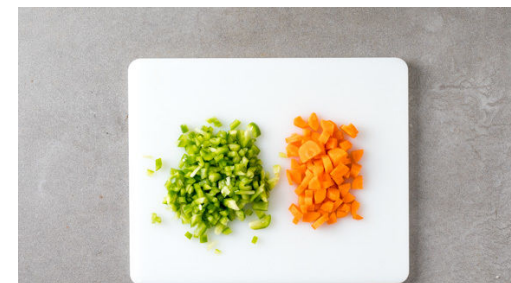
1. Ui snijden

Breng in een kleine kookpan 300ml licht gezouten water aan de kook voor de **rijst**. Pel en hak de **ui** en **knoflook** fijn.



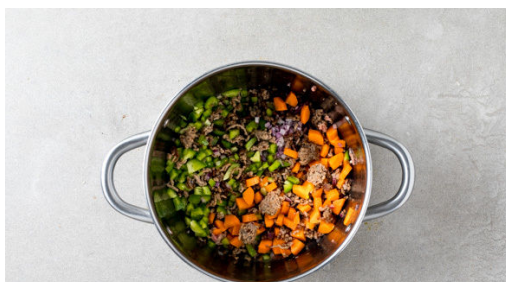
2. Rijst koken

Was de **rijst** grondig in een zeef. Voeg toe aan het kokende water en breng opnieuw aan de kook. Draai het vuur laag, doe 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.



3. Groenten snijden

Verwijder de kern en snijd de **paprika** in blokjes. Schil of schrob de **wortel**, snijd hem in de lengte in vieren en dan in blokjes.



4. Gehakt rul bakken

Verhit een grote kookpan op hoog vuur met 1el olijfolie. Bak het **gehakt** in 2-3min bruin en rul. Draai het vuur lager, voeg de **ui**, **paprika** en **wortel** toe en bak nog 2-3min.



5. Chili garen

Voeg de **knoflook** en **Mexicaanse kruiden** naar smaak toe (**zie kooktip, links**). Roer de **tomatenpuree** met het **bouillonpoeder** en 250ml water door de **chili**. Voeg de **bonen** met **vocht** toe, roer door en laat de **chili** 5-7min sudderen. Breng op smaak met zout en peper.



6. Afmaken en serveren

Snijd de **bosui** in dunne ringen. Serveer de **chili** met de **rijst**, garneer elke kom met **1el crème fraîche** en bestrooi met de **bosui**.