



Low carb chili con carne

met bloemkoolrijst en limoensalsa



30-40min



2 personen

De rijke smaak van deze chili con carne komt van het sappige rundergehakt, de lekkere kidneybonen en verfijnde Mexicaanse specerijenmelange. Je serveert jouw chili vast graag met knapperige tortillachips, maar vandaag gooi je het roer rigoureus om. Je gaat voor een fijn low carb-bijgerecht: bloemkoolrijst! Je roostert de bloemkoolrijst in de oven tot luchtige perfectie.

Wat je van ons krijgt

- 1 rode ui
- 1 teen knoflook
- 200g rundergehakt
- 1 zakje gerookt paprikapoeder
- 1 zakje komijnpoeder
- 1 blikje tomatenpuree
- 1 blik kidneybonen
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 1 zakje cacaopoeder
- 400g bloemkoolrijst
- 1 onbehandelde limoen
- 1 rode chilipeper
- 10g verse koriander

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote kookpan
- maatbeker
- keukenrasp

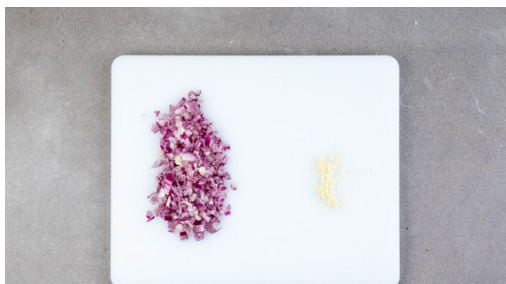
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

Kan sporen van allergenen bevatten.

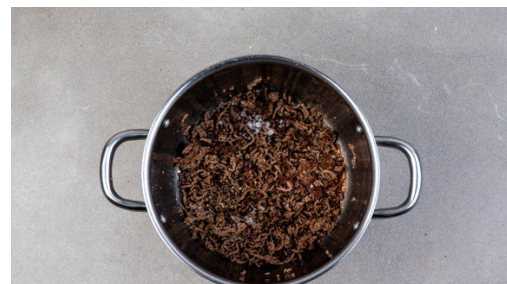
Voedingswaarde per portie

calorieën 809kcal, vet 48.6g, koolhydraten 57.9g, eiwit 35.3g



1. Ui snijden

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Halveer, pel en hak de **ui** en **knoflook** fijn.



2. Gehakt bakken

Verhit een middelgrote kookpan op hoog vuur met 1el olijfolie en bak het **gehakt** in 3-4min bruin en rul. Breng op smaak met zout en peper.



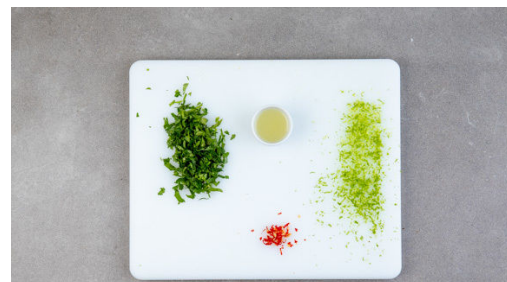
3. Chili maken

Voeg ca. $\frac{2}{3}$ van de **ui** en de **helft van de knoflook** toe en bak 1-2min mee. Breng op smaak met de **helft van het paprikapoeder** en de **helft van de komijn**. Voeg dan de **tomatenpuree, bonen incl. vocht**, 200ml water en de **helft van het bouillonpoeder** toe. Laat de **chili** 5-10min zachtjes pruttelen. Proef en breng op smaak met **meer kruiden, cacaopoeder**, zout en peper.



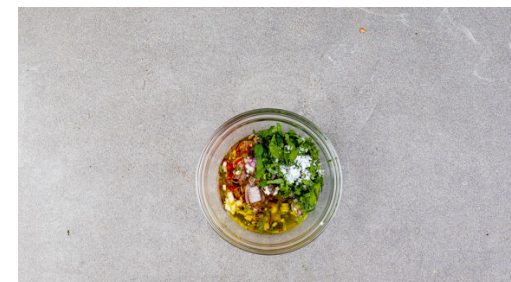
4. Bloemkoolrijst roosteren

Verdeel de **bloemkoolrijst** over een bakplaat met bakpapier. Besprenkel met 2el olijfolie en een snuf zout en peper. Rooster 10min in de oven, tot de **bloemkoolrijst** goudbruine randjes heeft en beetgaar is.



5. Salsa voorbereiden

Rasp de **limoenschil** fijn en pers de **limoen** uit. Snijd de **chilipeper** in de lengte doormidden, verwijder evt. de zaadlijsten als je het minder pittig wilt en snijd 'm dan in zo dun mogelijke reepjes. Hak de **koriander incl. steeltjes** fijn.



6. Salsa mengen

Meng de **rest van de ui** en **knoflook** met het **limoensap**, de **limoenrasp, chilipeper naar smaak**, de **koriander** en 1el olijfolie. Breng de **salsa** op smaak met zout. Serveer de **bloemkoolrijst** en **chili** met de **salsa**.