



V2: chili con carne met bio-rundergehackt

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 teen knoflook
- 1 rode ui
- 1 blik kidneybonen
- 1 verse jalapeñopeper
- 250g biologisch rundergehakt
- 1 zakje Mexicaanse kruidenmix
- 2 tomaten
- 1 rode paprika
- 1 zakje runderbouillonpoeder
- 1x tortilla's ¹

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- plantaardige olie
- azijn

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote kookpan
- zeef

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

Allergenen

gluten (1). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 803kcal, vet 38.3g, koolhydraten 70.0g, eiwit 38.7g



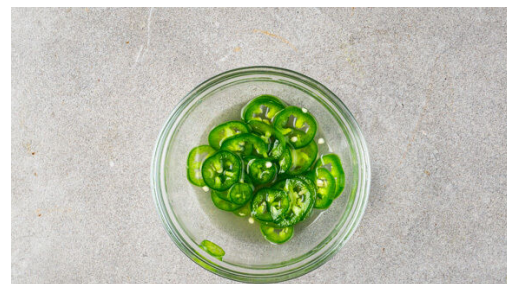
1. Ingrediënten voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200°C (180°C hetelucht). Pel de **ui** en de **knoflook** en hak beide fijn. Giet de **bonen** af in een zeef, spoel ze om met koud water en laat uitlekken.



4. Groenten snijden

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



2. jalapeñopeper inleggen

Snijd de **jalapeñopeper** in dunne ringen. **Tip:** verwijder de pitjes voor minder scherpste. Meng 3el (wittewijn)azijn met een ½tl suiker en een snuf zout tot beide opgelost zijn. Hussel de **jalapeñopeper** door het **inlegmengsel** en zet opzij.



5. Groenten garen

Voeg de **tomaten** en **paprika** toe aan de pan, bak ca. 1min mee en bestrooi met een snuf peper en zout. 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 **saus** te dik wordt. Breng op smaak met 1el azijn, peper en zout.



3. Gehakt bakken

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



6. Tortillachips bakken

Snijd **2 tortilla's** in driehoekjes, verdeel over een bakplaat met bakpapier en hussel om met 1el plantaardige olie en kruid met peper en zout naar smaak. Bak in 7-8min knapperig. Giet de **jalapeño** af in een zeef. Verdeel de **chili con carne** over kommen of diepe borden. Garneer met de **ingelegde jalapeño** en serveer met de **tortillachips**.