

MARLEY SPOON



Chili con carne met jasmijnrijst en cheddar

 binnen 20min  2 personen

Een stevige, kruidige chili con carne met rundergehakt en kidneybonen. Geserveerd met geurige jasmijnrijst en afgemaakt met geraspte cheddar. Heerlijk, voedzaam en op tafel in ongeveer 15 minuten.

Wat je van ons krijgt

- 200g jasmijnrijst
- 1x Mexicaanse chili con carne^{1,3,4}
- 75g geraspte cheddar²

Wat je thuis nodig hebt

- zout

Kookgerei

- kleine kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan
- maatbeker
- zeef

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

Allergenen

selderij (1), melk (2), soja (3), zwaveldioxide en sulfieten (4). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 701kcal, vet 21.5g, koolhydraten 96.5g, eiwit 27.3g

1

1. Rijst koken

Breng 400ml licht gezouten water aan de kook in een kleine kookpan. Was de **rijst** grondig in een zeef. Voeg toe aan het kokende water en breng opnieuw aan de kook. Zet het vuur helemaal laag, leg een deksel op de pan en kook 8-10min tot de **rijst** gaar is en het water opgezogen heeft. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten.

2

2. Chili opwarmen

Doe de **chili con carne** in een middelgrote koekenpan en verwarm al roerende ca. 5min op middelhoog vuur, tot het helemaal opgewarmd is. Je kunt de **chili** ook opwarmen in de magnetron. Prik de folie een paar keer in en verwarm de **chili** ca. 5min in de magnetron op 900W.

3

3. Afmaken en serveren

Serveer de **chili con carne** op de **rijst** en bestrooi met de **kaas**. Eet smakelijk!

Magnetron

4. Nog sneller!

Wil je het nog sneller? Kook de **rijst** dan gewoon van tevoren en warm de **chili** en **rijst** later op in de magnetron!

Recyclen

5. Recyclen

Controleer de plaatselijke recyclingrichtlijnen om de verpakking zo verantwoord mogelijk weg te gooien.



6. Zin in een extraatje?

Heb je de lekkernijen in onze Markt al ontdekt? Wat dacht je van verfrissende kombucha of heerlijke **brownies**, DIY-kits voor snelle muffins of verse ingrediënten voor bijgerechten zoals een kleurrijke salade. Bekijk onze selectie en maak je volgende maaltijd extra speciaal!