



Chocoladechili

met peterselierijst



30-40min



2 personen

Chocolade is net als liefde, je kunt er nooit genoeg van hebben. Dat dachten de Mexicaanse Azteken ook, zij waren zo verzot op dit ingrediënt dat het spontaan tot afrodisiacum werd gebombardeerd. Zelfs koning Montezuma dronk met enige regelmaat een kopje hete chocola. Chocolade kan overigens ook prima in hartige gerechten worden verwerkt, dat bewijst deze chili wel!

Wat je van ons krijgt

- chocoladedruppels ⁶
- vers chilipepertje
- blik tomatenpassata
- kidneybonen
- rode paprika
- rundergehakt
- Mexicaanse kruidenmix
- ui
- teen knoflook
- peterselie
- basmati rijst

Wat je thuis nodig hebt

- plantaardige olie
- zout
- zwarte peper

Kookgerei

- kookpan
- maatbeker
- kookpan
- waterkoker
- zeef

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

Kooktip

Wie van pittig houdt, kan de peper met zaadjes fijnhakken.

Allergenen

soja (6). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 840kcal, vet 24.9g, koolhydraten 104.4g, eiwit 44.2g



1. Groenten voorbereiden

In middelgrote kookpan ruim gezouten water aan de kook brengen. **Ui** en **knoflook** pellen, fijnhakken. **Rode paprika** in vieren snijden, kern verwijderen en in stukken van 1cm snijden. **Bonen** spoelen en laten uitlekken. **Peterselieblaadjes** plukken, grof hakken. **Chilipeper** zonder zaadjes fijnhakken (**zie kooktip**).



4. Saus afblussen

100ml gekookt water aan het **gehaktmengsel** toevoegen, in ca. 15min al zacht sudderend laten inkoken. Evt. meer water toevoegen.



2. Gehakt aanbraden

Grote kookpan met 1-2el olie op hoog vuur verhitten, **rundergehakt** daarin in ca. 3-4min bruin aanbraden, dan met zout en peper op smaak brengen. In waterkoker of kleine kookpan 100ml water aan de kook brengen.



5. Rijst koken

Zodra het water kookt, **basmatirijst** aan de kookpan toevoegen en in ca. 10-12min met deksel op pan gaar koken. Vervolgens afgieten en **rijst** in zeef laten uitlekken. Dan **rijst** terug in de pan doen en met een vork luchtig roeren, **peterselie** erdoor roeren.



3. Bonen toevoegen

Ui, **gehakte chilipeper** naar smaak en **knoflook** aan **gehakt** toevoegen, ca. 1-2min meebakken. **Helft van de Mexicaanse kruidenmix**, **kidneybonen** en vervolgens **paprika** toevoegen, goed mengen en **tomatenpassata** erdoor roeren.



6. Chili afmaken

Zodra het water is ingekookt, **stoof** met zout en peper op smaak brengen. Dan **1/2 van de chocoladedruppels** toevoegen, roeren totdat het is gesmolten en evt. meer **chocolade** naar smaak toevoegen. **Overige Mexicaanse kruiden** naar smaak toevoegen en goed mengen. **Stoof** met **peterselierijst** serveren.