



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 rigoreus 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
- 250g rundergehakt
- 1 zakje gerookt paprikapoeder
- 1 zakje kruidenmix: komijn & koriander
- 1 blikje biologische tomatenpuree
- 1 blik biologische kidneybonen
- 1 zakje kippenbouillonpoeder
- 400g bloemkoolrijst
- 1 onbehandelde limoen
- 1 Thaise chilipeper
- 10g verse koriander

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

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

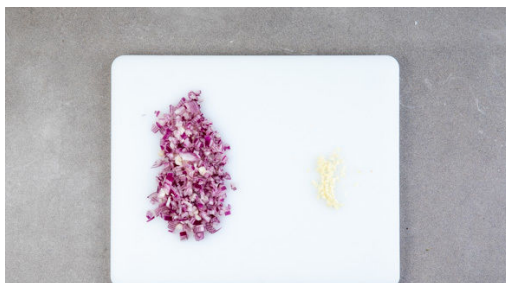
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

Kan sporen van allergenen bevatten.

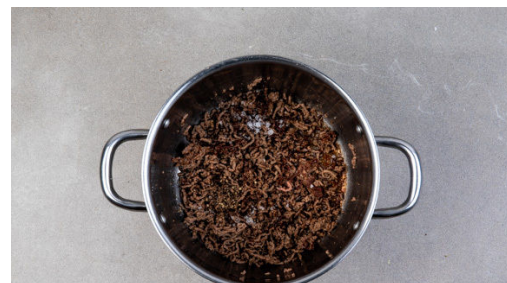
Voedingswaarde per portie

calorieën 849kcal, vet 52.1g, koolhydraten 54.8g, eiwit 39.4g



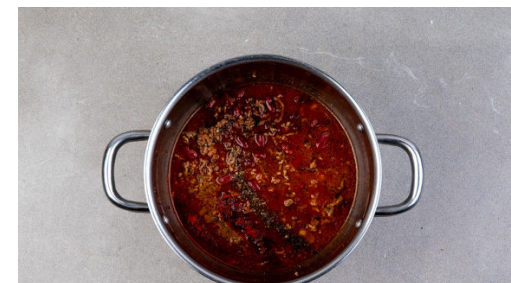
1. Ui snijden

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Pel de **ui** en snipper fijn. Pel de **knoflook** en hak fijn.



2. Gehakt bakken

Verhit een middelgrote kookpan op hoog vuur met 1el olijfolie. Bak het **gehakt** in 3-4min rul en breek het met een spatel in kleinere stukjes. Kruid met peper en zout.



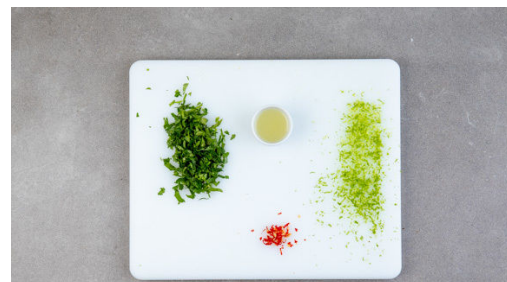
3. Chili maken

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 kruidenmix**. Voeg 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 kruidenmix, cacaopoeder**, zout en peper.



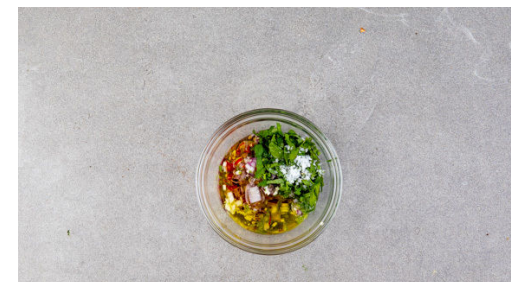
4. Bloemkoolrijst roosteren

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



5. Salsa voorbereiden

Rasp de **limoenschil** fijn en pers het **sap** uit. Snijd de **peper** in lengte doormidden en dan in heel dunne reepjes. **Tip:** verwijder de zaadlijsten om het gerecht minder scherp te maken. Hak de **koriander incl. steeltjes** fijn.



6. Salsa mengen

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