



Chili con carne met rundergehakt

met jalapeño-topping en tortillachips



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 biologische kidneybonen
- 1 jalapeñopeper
- 250g rundergehakt
- 1 zakje Mexicaanse kruidenmix
- 2 tomaten
- 1 paprika
- 1 zakje kippenbouillonpoeder
- 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.

Kooktip

Als je wilt, kun je ook meer tortillachips maken.

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 817kcal, vet 39.0g, koolhydraten 70.7g, eiwit 39.6g



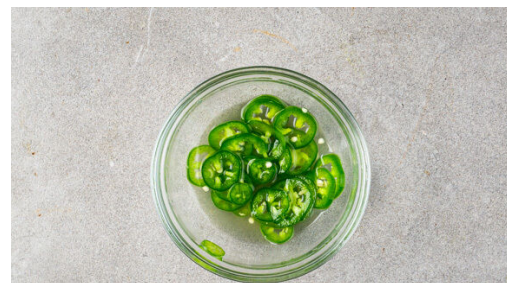
1. Ingrediënten voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200°C (180°C hetelucht). Pel de **ui** en snipper fijn. Pel de **knoflook** en hak fijn. Spoel de **bonen** af in een zeef en laat uitlekken.



4. Groente snijden

Verwijder de harde kern van de **tomaten** en snijd in kleine blokjes. Verwijder de zaadlijsten uit de **paprika** en snijd het **vruchtvlees** in kleine blokjes.



2. Jalapeñopeper inleggen

Snijdt de **jalapeñopeper** in dunne ringetjes. **Tip:** verwijder de zaadlijsten om het gerecht minder scherp te maken. Los ½tl suiker en een snuf zout op in 3el witte azijn en 3el water. Meng de **jalapeñopeper** door het azijnmengsel en zet opzij.



5. Groente garen

Voeg de **tomaten** en **paprika** toe aan de pan, bak ca. 1min mee en kruid 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 **groente** zacht zijn. Voeg tussendoor wat water toe als de **sous** te dik wordt. Breng op smaak met 1el azijn en peper en zout.



3. Gehakt bakken

Verhit een middelgrote kookpan op middelhoog vuur met 1el plantaardige olie. Bak de **ui** en het **gehakt** in 3-4min rul en breek het met een spatel in kleinere stukjes. Voeg de **knoflook** en de **kruidenmix** toe en bak ca. 2min mee.



6. Tortillachips bakken

Snijdt **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 in de oven. 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**.