



Low-carb 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 een verfijnde Mexicaanse specerijenmelange. Je serveert jouw chili vast graag met knapperige tortillachips, maar vandaag gooi je het roer rigoureus om. Je gaat voor een fijn low carb-bijgerecht: bloemkoolrijst! Je raspt de bloemkool grof en roostert de rasp in de oven tot luchtige perfectie. Simpel en smaakvol!

Wat je van ons krijgt

- 1 rode ui
- 1 teen knoflook
- 1x rundergehakt
- 1 tomaat
- 5g Mexicaanse kruiden
- 1 blikje tomatenpuree
- 1 blik kidneybonen
- 1 zakje runderbouillonpoeder
- 1 bloemkool
- 1 limoen
- 1 vers chilipepertje
- 10g verse koriander

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

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

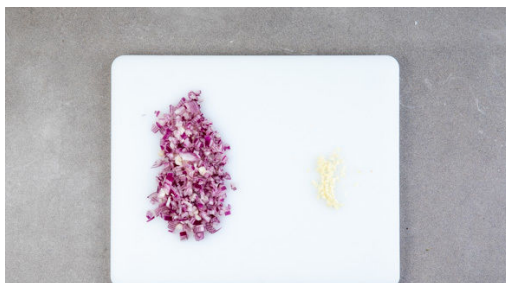
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

Kan sporen van allergenen bevatten.

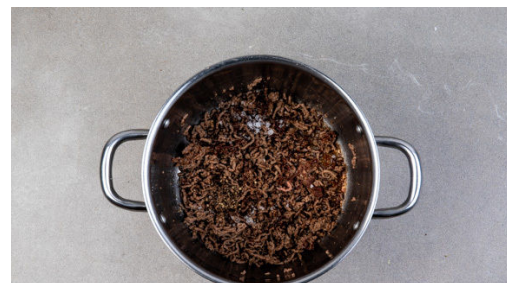
Voedingswaarde per portie

calorieën 654kcal, vet 33.0g, koolhydraten 33.7g, eiwit 44.7g



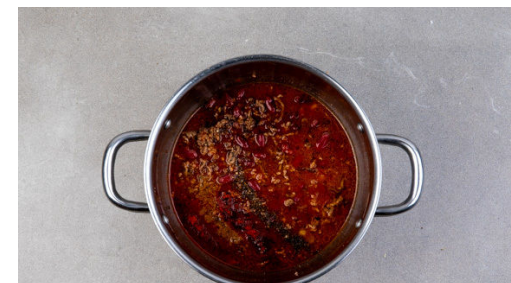
1. Ui snijden

Verwarm de oven voor op 200°C. Pel en hak de **ui** en **knoflook** fijn.



2. Gehakt bakken

Verhit 2-3el olijfolie in een middelgrote kookpan en bak het **gehakt** in 3-4min rul en goudbruin. Breng op smaak met peper en zout.



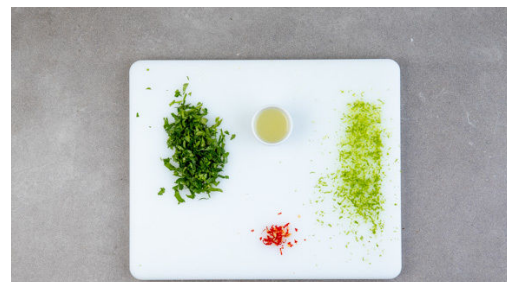
3. Chili koken

Voeg dan **2/3e van de ui** en de **helft van de knoflook** toe en bak 1-2min mee. Snijd de **tomaat** in blokjes en voeg ze met de **helft van de Mexicaanse kruiden**, de **tomatenpuree**, **bonen in vocht**, het **bouillonpoeder** en 200ml water toe. Laat de **chili** 5-10min op matig vuur pruttelen. Proef en breng op smaak met **meer kruiden**, zout en peper.



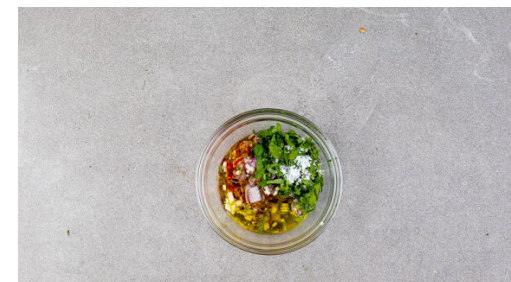
4. Bloemkool roosteren

Rasp de **bloemkool** grof en verdeel de **rasp** over een bakplaat met bakpapier. Hussel om met 1-2el olijfolie, zout en peper. Rooster ca. 10min in de oven totdat de **bloemkoolrijst** goudbruine randjes heeft en beetgaar is.



5. Salsa voorbereiden

Rasp de **limoenschil** fijn en pers de **limoen** uit. Verwijder evt. de zaadjes en snijd het **chilipepertje** in ringetjes. Hak de **koriander** zonder steeltjes fijn.



6. Salsa mengen

Meng de **rest van de ui** en **knoflook** met het **limoensap**, de **limoenrasp**, **chilipeper**, **koriander** en 1-2el olijfolie. Breng de **salsa** op smaak met peper en zout. Serveer de **bloemkoolrijst** en **chili** met de **salsa**.