



2-in-1-chili con carne

van rund- en varkensgehakt plus quesadilla's



30-40min



2 personen

Wil je niet per sé elke dag koken, maar vind je het belangrijk om altijd lekker te kunnen eten? Dan hebben wij de perfecte oplossing voor je! Een 2-in-1-recept! De eerste dag staat er een kruidige chili con carne met crispy tortillachips op je te wachten. Op dag twee schud je een minstens even lekkere quesadilla uit de mouw. Hoe? Heel simpel: door het restje chili en een handje kaas als vulling voor de wraps te gebruiken.

Wat je van ons krijgt

- 1 rode ui
- 1 teen knoflook
- 2 tomaten
- 1 rode paprika
- 2 blikken kidneybonen
- 1x rund- en varkensgehakt
- 1 sachet cacao-poeder
- 5g Mexicaanse kruiden
- 1x wraps¹
- 10g verse koriander
- 1 zakje geraspte jong belegen kaas⁷

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie
- suiker

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- grote koekenpan
- middelgrote kookpan met deksel
- zeef
- maatbeker

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

Kooktip

Energie lunchportie: ca. 840 kcal.

Allergenen

gluten (1), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 842kcal, vet 32.4g, koolhydraten 70.9g, eiwit 52.1g



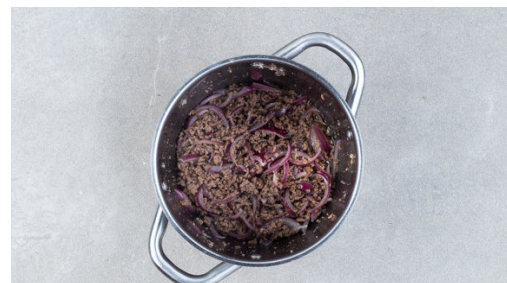
1. Groenten voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200°C. Halveer, pel en snijd de **ui** in dunne, halve ringen. Pel en hak de **knoflook** fijn. Snijd de **tomaten** in kleine blokjes. Verwijder de kern en snijd de **paprika** ook in kleine blokjes. Giet de **bonen** af.



4. Tortillachips bakken

Snijd **2-4 wraps** in driehoekjes en verdeel deze over een bakplaat met bakpapier. Hussel om met 2el olijfolie en een snuf zout en peper. Zorg ervoor dat de **chipjes** elkaar zo min mogelijk raken. Bak de **chips** 4-5min in de oven, tot ze goudbruin en krokant zijn. Bewaar de **rest van de wraps** voor stap 6.



2. Gehakt bakken

Verhit 1tl olie in een middelgrote kookpan op hoog vuur. Voeg het **gehakt**, de **ui** en **knoflook** toe en bak 2-3min tot het vlees bruin is.



5. Chili afmaken

Hak de **koriander** grof. Breng de **chili** op smaak met **meer cacao, kruiden** en zout en peper. Serveer de **chili** gegarneerd met de **koriander** en de **tortillachips** om te dippen.

Voor de lunch: Bewaar **4el chili** goed afgesloten in de koelkast voor de volgende dag (laat wel eerst voldoende afkoelen!).



3. Tomaten toevoegen

Voeg de **tomaten, paprika** en **bonen** met 120ml water, 1/2tl suiker en 1/2tl zout aan de pan toe en roer door. Zet het vuur iets lager en roer de **helft van het cacao-poeder** en **1-2tl Mexicaanse kruiden** door de **chili**. Leg een deksel op de pan en kook ca. 10min. Roer af en toe door. Neem de deksel van de pan en laat de **chili** nog ca. 5min zachtjes pruttelen.



6. Lunch maken

Bestrooi **2 wraps** elk met **1el kaas** en verdeel de **resterende chili** erover. Bestrooi met **meer kaas** en dek af met een **2e wrap**. Verhit een droge, grote koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **quesadilla's** telkens per stuk zo'n 2-3min per zijde tot de **kaas** is gesmolten. Snijd voor het serveren de **quesadilla's** in punten.