



Chili con carne

met paprika, kidneybonen en yoghurt



ca. 25min



2 personen

Je hebt deze bekende Mexicaanse stoofpot vast wel eens gegeten. Chili con carne betekent letterlijk vertaald 'chili met vlees' en dit beroemde gerecht bestaat uit vlees (meestal gehakt) en pittige chilipepers. Daar worden vaak ook nog bonen en tomaten aan toegevoegd. Wij bedachten een supersnelle versie met paprika, romige crème fraîche en onze Mexicaanse kruidenmix. Lekker én makkelijk!

Wat je van ons krijgt

- 1 rode ui
- 1 teen knoflook
- 150g basmatirijst
- 1x rund- en varkensgehakt
- 1 groene paprika
- 1 wortel
- 5g Mexicaanse kruiden
- 1 pakje tomatenpassata
- 1 zakje runderbouillonpoeder
- 1 blik kidneybonen
- 1 kuipje yoghurt⁷
- 1 bosui

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- kleine kookpan met deksel
- zeef
- middelgrote kookpan
- maatbeker

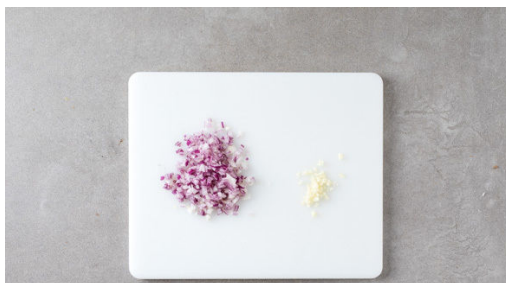
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 920kcal, vet 33.3g, koolhydraten 96.2g, eiwit 47.8g



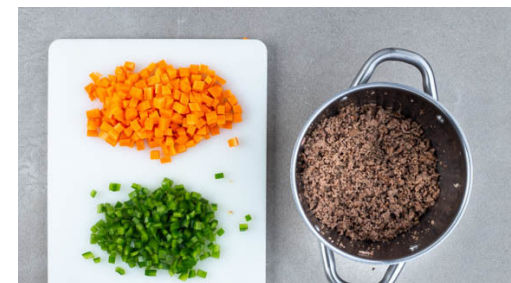
1. Smaakmakers snijden

Breng 300ml licht gezouten water in een kleine kookpan aan de kook. Pel en hak de **ui** en **knoflook** fijn.



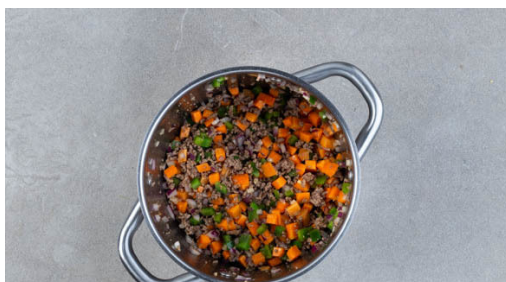
2. Rijst koken

Was de **basmatirijst** grondig in een zeef en voeg het aan de pan toe zodra het water kookt. Breng opnieuw aan de kook, leg een deksel op de pan en kook de **rijst** op laag vuur in 10-12min beetgaar. Neem de pan van het vuur en zet opzij.



3. Groenten snijden

Verhit 1-2el olijfolie in een middelgrote kookpan op hoog vuur en bak het **gehakt** 3-4min. Verwijder de kern en snijd de **paprika** in kleine blokjes. Snijd de **wortel** ook in kleine blokjes.



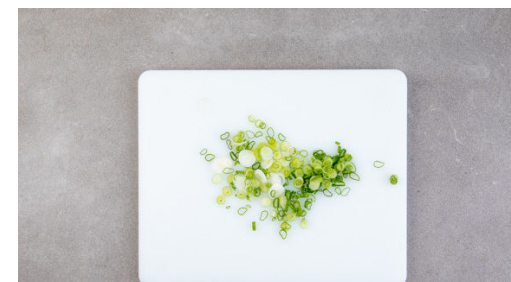
4. Gehakt bakken

Zet het vuur onder de gehaktpan middelhoog en voeg de **ui**, **paprika** en **wortel** toe. Bak 2min mee.



5. Chili starten

Voeg de **knoflook** en **1-2tl Mexicaanse kruiden** toe en roerbak 1min. Voeg dan de **tomatenpassata**, het **bouillonpoeder** en 50-100ml water aan de pan toe en breng de **chili** aan de kook. Doe de **kidneybonen** (niet afgegoten!) erbij en kook nog 5-7min totdat de **chili** is ingedikt. Breng op smaak met peper en zout.



6. Bosui snijden

Snijd de **bosui** in dunne ringen. Schep de **rijst** en **chili con carne** in diepe kommen of borden en garneer met een schepje **yoghurt**. Bestrooi met de **bosui**.