

MARLEY SPOON



Chili con carne

met chocola en peterselierijst



30-40min



2 personen

Dit is niet zomaar een chili con carne. We verwerken er namelijk chocola in. Dat klinkt misschien gek, maar chocola en chili con carne vormen een fantastische combinatie. En die extra gelukshormonen die worden aangemaakt dankzij de chocola kunnen we ook best gebruiken nu.

Wat je van ons krijgt

- 1 rode paprika
- 1 ui
- 1 teen knoflook
- 10g verse peterselie
- 1 blik kidneybonen
- 200g basmatirijst
- 1x rundergehakt
- 1 zakje tex-mexkruiden
- 1 pak tomatenpassata
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 1 zakje donkere chocoladedruppels ⁶

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- kleine kookpan met deksel
- grote kookpan
- maatbeker
- zeef

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

Allergenen

soja (6). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 1018kcal, vet 29.6g, koolhydraten 137.7g, eiwit 44.5g



1. Groenten voorbereiden

Verwijder de kern en snijd de **paprika** in blokjes. Pel en hak de **ui** en **knoflook** fijn, hak de **peterselie incl. steeltjes** grof. Giet de **bonen** af en kook 400ml licht gezouten water voor de **rijst** in een kleine kookpan.



4. Chili koken

Schenk 100ml heet water in de pan, voeg het **bouillonpoeder** toe en breng de **chili** aan de kook. Draai het vuur laag en laat het geheel ca. 15min zachtjes koken.



2. Gehakt rul bakken

Verhit een grote kookpan op hoog vuur met 1el olie. Bak het **gehakt** in 3-4min bruin en rul en breng het op smaak met zout en peper.



5. Rijst koken

Was de **rijst** grondig in een zeef. Voeg toe aan het kokende water en breng opnieuw aan de kook. Draai het vuur laag, doe een deksel op de pan en kook de **rijst** in 10-12min gaar. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten.



3. Chili opzetten

Voeg de **paprika**, **ui** en **knoflook** toe en bak 1-2min. Voeg de **bonen**, **tex-mexkruiden** en **tomatenpassata** toe en roer door.



6. Chili afmaken

Schep de **peterselie** door de **rijst**. Roer **1/3e van de chocola** door de **chili** en laat smelten. Proef of je nog peper en zout wil toevoegen en serveer de **chili** met de **peterselierijst**.