



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 rigoreus om. Je gaat voor een fijn low carb-bijgerecht: bloemkoolrijst! Je roostert de bloemkoolrijst in de oven tot luchtige perfectie.

Wat je van ons krijgt

- 1 rode ui
- 1 teen knoflook
- 1x rundergehakt
- 1 zakje gerookt paprikapoeder
- 1 zakje komijnpoeder
- 1 blikje tomatenpuree
- 1 blik kidneybonen
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 1x bloemkoolrijst
- 1 limoen
- 1 verse chilipeper
- 10g verse koriander

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

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

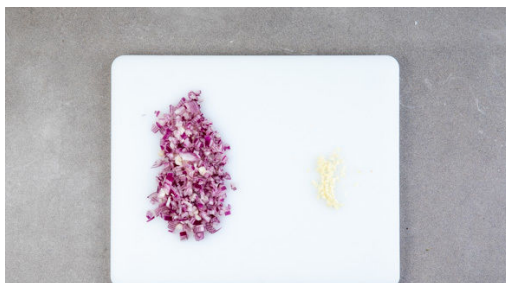
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

Kan sporen van allergenen bevatten.

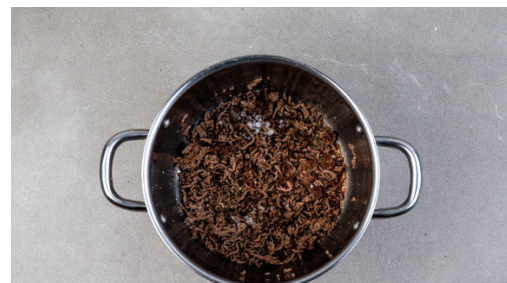
Voedingswaarde per portie

calorieën 795kcal, vet 47.6g, koolhydraten 54.0g, eiwit 38.9g



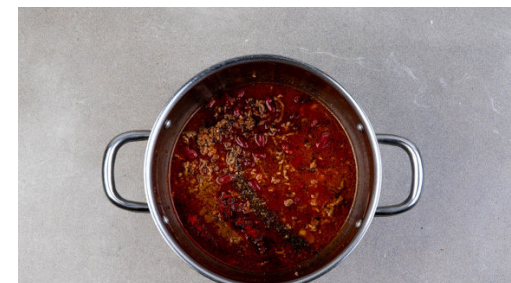
1. Ui snijden

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Pel en hak de **ui** en **knoflook** fijn.



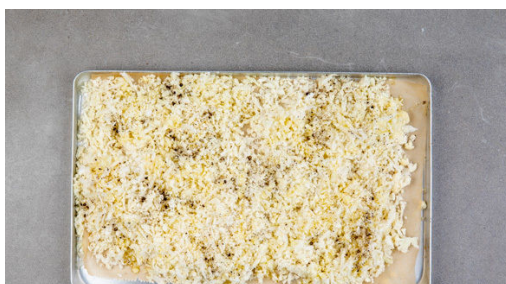
2. Gehakt rul bakken

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



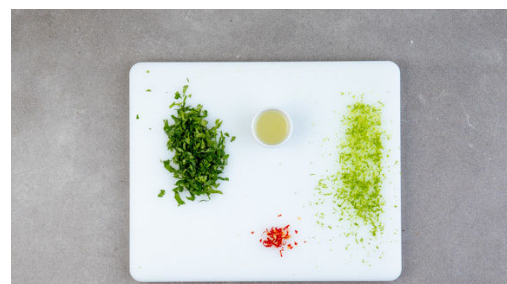
3. Chili maken

Voeg **2/3e van de ui** en de **helft van de knoflook** toe en bak 1-2min mee. Voeg dan de **helft van het paprikapoeder**, de **helft van de komijn**, de **tomatenpuree**, **bonen in vloeistof**, 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.



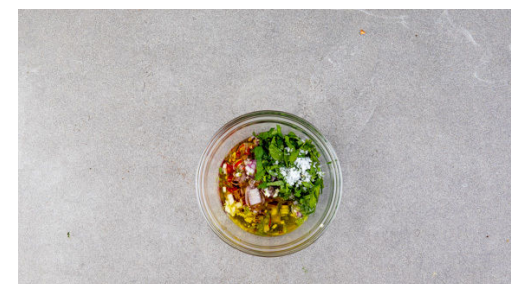
4. Bloemkool roosteren

Verdeel de **bloemkoolrijst** over een bakplaat met bakpapier. Hussel om met 1-2el olijfolie en een snuf zout en peper. Rooster ca. 10min in de oven totdat de **bloemkoolrijst** goudbruine randjes heeft en beetbaar is.



5. Salsa maken

Rasp de **limoenschil** fijn en pers de **limoen** uit. Verwijder evt. de zaadjes en snijd de **chilipeper** in ringetjes. Hak de **koriander incl. steeltjes** fijn.



6. Salsa mengen

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