



Chili con carne met rundergehakt

en een tortillachips-jalapeño-topping



ca. 25min



2 personen

Mensen, mensen, dát ziet er gezellig uit. Zo kleurrijk en lekker. Dat moet wel comfort food zijn: ongecompliceerd eten dat ons voedt en laaft en ons even alle zorgen doet vergeten. Dat maakt deze chili con carne met topping van tortillachips en jalapeñopeper voedzaam voor lichaam en geest.

Wat je van ons krijgt

- 1 teen knoflook
- 1 rode ui
- 1 blik kidneybonen
- 1x rundergehakt
- 1x guacamolemix
- 2 tomaten
- 1 rode paprika
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 1 verse jalapeñopeper
- 1x tortillachips

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- plantaardige olie
- azijn

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- zeef

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 939kcal, vet 47.0g, koolhydraten 85.9g, eiwit 38.9g



1. Ingrediënten voorbereiden

Schil en snijd de **knoflook** fijn. Snipper de **ui** ook klein. Spoel de **bonen** in een zeef af met koud water en laat uitlekken.



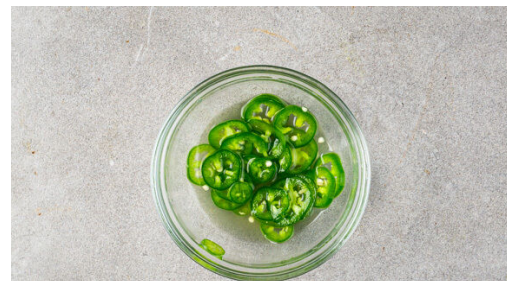
4. Groenten garen

Voeg de **tomaten** en **paprika** toe aan de pan en bak ca. 1min mee. Kruid het geheel met een snuf peper en zout. Voeg de **bonen**, het **bouillonpoeder** en 200ml water toe. Breng aan de kook en laat dan 10-12min zachtjes koken op middelhoog vuur, tot de **groenten** gaar zijn. Proef en breng op smaak met 1el azijn en wat peper en zout.



2. Gehakt rullen

Verhit een middelgrote kookpan met 1el plantaardige olie. Bak de **ui** en het **gehakt** 2-3min op middelhoog vuur tot het gehakt mooi rul is. Voeg de **kruidenmix** en de **knoflook** toe en bak ca. 2min mee.



5. Jalapeño inleggen

Snijd ondertussen de **jalapeñopeper** in dunne ringen. (**Tip:** wil je het niet zo heel scherp hebben? Halveer de **peper** en verwijder de zaadlijsten. Snijd dan in dunne halve ringen.) Roer 1/2tl suiker en een snuf zout door 3el (witte) azijn en 3el water tot ze helemaal zijn opgenomen. Leg de **jalapeñoringen** hier in en zet opzij.



3. Groenten snijden

Halveer de **tomaten**, verwijder de harde kern en snijd ze in blokjes van ca. 1cm. Snijd de **paprika** in vieren, verwijder de zaadlijsten en snijd ook in blokjes van ca. 1cm.



6. Afmaken en serveren

Giet als de **chili con carne** klaar is de **jalapeño** af in een zeef. Verdeel het gerecht over kommen of diepe borden en verkruimel er een paar **tortillachips** overheen. Garneer met de **jalapeño** en serveer met de rest van de **chips**.