

DINNERLY



Milde groente-chili met guacamole met krokante tortillasticks



ca. 25min



2 personen

Een grote kom warme chili kan een dag helemaal goed maken. En daarvoor heb je geen vlees nodig! Deze versie maak je met gemengde bonen, Mexciaanse kruiden, wortel en bleekselderij en je serveert er guacamole en krokant gebakken tortillasticks bij om te dippen. Zo zijn die dagelijkse zorgen wel heel snel vergeten.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 wortel
- 2 stengels bleekselderij¹
- 1 zakje Mexicaanse kruidenmix
- 1 blikje biologische tomatenpuree
- 1 blik biologische gemengde bonen
- 1x tortilla's²
- 1 bakje guacamole

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 2 tenen knoflook
- peper en zout
- suiker
- olijfolie
- azijn

KOOKGEREI

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote kookpan
- maatbeker

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

KOOKTIP

De overgebleven tortilla's kunnen worden ingevroren.

ALLERGENEN

selderij (1), gluten (2). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 695kcal, vet 31.8g, koolhydraten 75.5g, eiwit 20.4g



1. Groente voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht) – haal eerst de bakplaat eruit. Schrob of schil de **wortel**, snij in de lengte in vieren en dan in dunne plakjes. Snij de **bleekselderij** ook in dunne plakjes. Verhit een middelgrote kookpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie. Bak de **wortel** en **bleekselderij** met een snuf zout 6-8min.



2. Chili opzetten

Pel 2 tenen knoflook en snij fijn. Voeg samen met de **kruidenmix** toe aan de pan en bak in ca. 1min geurig. Blus af met 1el azijn. Voeg de **tomatenpuree** toe en bak ca. 2min mee.



3. Chili koken

Voeg de **bonen met vocht** en 150ml water toe, breng het geheel aan de kook en laat 15-20min zachtjes koken.



4. Tortillasticks bakken

Snij **4 tortilla's** in repen van ca. 2cm breed en verdeel ze over een bakplaat met bakpapier. Bedruppel met 1el olijfolie en kruid met een flinke snuf peper en zout. Bak de **tortillasticks** in de oven in 5-7min krokant.



5. Chili afmaken

Proef en breng de **chili** op smaak met peper, zout en een snuf suiker. Schep de **chili** in diepe kommen en serveer met de **tortillasticks** en de **guacamole**.



6. Liever pittig?

Zoals de titel doet vermoeden is dit een vrij milde chili, maar je kunt 'm natuurlijk zo pittig maken als je zelf wil. Voeg bijvoorbeeld fijngesneden verse chilipeper, gedroogde chilipeper, sriracha of sambal toe.