



Chili con carne met vegan gehakt

op aardappelpuree met maïs



ca. 25min



2 personen

Chili con carne is een all time favorite, ook onder de chefs bij Marley Spoon. En daarom vonden we het hoog tijd voor een nieuwe versie. Chef Elisabeth transformeerde het bekende recept tot een heerlijk romige stampot van aardappels en maïs die je topt met een tomatenstoof van Mexicaanse kruiden en vegan gehakt.

Wat je van ons krijgt

- 1 zakje kruimige aardappels
- 2 tomaten
- 1 blik biologische zwarte bonen
- 1 rode ui
- 200g vegan gehakt ¹
- 1 zakje Mexicaanse kruidenmix
- 1 blik maïs

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- grote kookpan met deksel
- aardappelstamper
- dunschiller
- maatbeker
- vergiet

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

Allergenen

Soja (1). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 627kcal, vet 19.2g, koolhydraten 75.1g, eiwit 29.1g



1. Tomaten snijden

Breng ruim gezouten water voor de **aardappels** aan de kook in een middelgrote kookpan. Verwijder de harde kern van de **tomaten** en snijd grof.



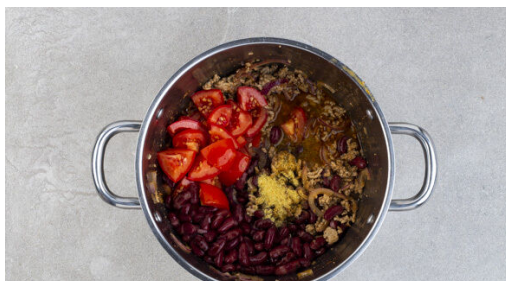
2. Ingrediënten voorbereiden

Spoel de **bonen** goed af in een zeef en laat uitlekken. Pel de **ui** en snijd in vieren. Snijd **3/4 van de ui** in dunne reepjes.



3. Aardappels koken

Schil de **aardappels** en snij ze doormidden (de grotere in vieren). Voeg toe aan het kokende water en kook ze in 15-20min gaar. Schep een **kopje kookwater** uit de pan en hou dit apart. Laat de **aardappels** dan uitlekken in een vergiet, doe ze terug in de pan en houd afgedekt warm.



4. Chili koken

Verhit een grote kookpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie. Bak het **vegan gehakt** met de **reepjes ui** en **1tl kruidenmix** in 3-4min rul en breek het **vegan gehakt** met een spatel in kleinere stukjes. Voeg de **tomaat**, de **bonen**, 1/2tl zout en 100ml heet water toe. Roer goed door, leg een deksel op de pan en laat de **chili** ca. 10min zachtjes koken.



5. Aardappels stampen

Stamp de **aardappels** tot een **puree** en voeg kleine scheutjes **kookwater** en evt. 1tl boter toe tot de **puree** zo smeuïg is als je wilt. Giet de **helft van de maïs** af (of meer naar smaak) en schep door de **puree**. Proef of je nog peper en zout wilt toevoegen.



6. Stampapot afmaken

Snipper de **rest van de ui** zo fijn mogelijk. Schep de **aardappelpuree** op borden en verdeel de **chili con carne** erover. Serveer gegarneerd met de **gesnipperde ui**.