



Chili sin carne met zoete aardappel

met yoghurtdip en kaasbaguettes



30-40min



2 personen

Chili is een van die gerechten die prima zonder vlees kunnen. Dankzij de stevige bonen en rijke smaak blijft chili sin carne prima overeind. Deze versie maak je met een frisse yoghurtdip, zoete aardappel en lekker knapperige kaasbaguette. Ook leuk: je voegt er een snufje cacao aan toe, voor extra diepte.

Wat je van ons krijgt

- 1 blik biologische zwarte bonen
- 2 zoete aardappels
- 1 paprika
- 1 rode ui
- 2 tenen knoflook
- 1 blik tomatenblokjes
- 1 zakje Mexicaanse kruidenmix
- 1 baguette²
- 1 blokje harde kaas^{1,3}
- 1 onbehandelde limoen
- 1 kuipje yoghurt³
- 10g verse peterselie
- 25g cacaopoeder

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- oven
- middelgrote kookpan
- maatbeker
- keukenrasp
- citruspers
- zeef

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

Allergenen

Eieren (1), Gluten (2), Melk (3). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 696kcal, vet 18.0g, koolhydraten 100.5g, eiwit 25.7g



1. Groente voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200°C (180°C hetelucht). Giet de **bonen** af in een zeef en spoel ze om met koud water. Schil de **zoete aardappels** en snijd ze in grove stukken. Snijd de **paprika** in vieren, verwijder de zaadlijsten en snijd 'm in blokjes. Pel de **ui** en de **knoflook** en snijd beide fijn.



4. Kaasbaguettes bakken

Snijd de **baguette** schuin in sneetjes. Rasp de **kaas** fijn en meng met de **rest van de knoflook**. Leg de **sneetjes brood** op een bakplaat en verdeel de **kaas** erover. Bak in 8-10min goudbruin in de oven.



2. Chili opzetten

Verhit een middelgrote kookpan op middelhoog vuur met 1el plantaardige olie en fruit de **ui** in 1-2min glazig. Voeg de **zoete aardappels** en de **helft van de knoflook** toe en bak ca. 1min mee.



5. Dip maken

Halveer de **limoen** en pers **1 helft** uit, snijd de **andere helft** in partjes. Meng de **helft van de yoghurt** met **1-2tl limoensap** en breng op smaak met peper en zout. **Tip:** je kunt evt. meer **yoghurt** gebruiken.



3. Chili koken

Voeg de **tomatenblokjes** met 150ml water en de **helft van de kruidenmix** toe. Laat de **chili** ca. 10min zachtjes koken en voeg dan de **bonen** en **paprika** toe. Laat de **chili** 10-15min zachtjes koken op laag vuur, tot de **zoete aardappels** gaar zijn.



6. Peterselie hakken

Snijd de **peterselie incl. steeltjes** grof. Breng de **chili** naar wens op smaak met **1tl cacao** en evt. meer **kruidenmix**. Proef of je nog peper en zout wilt toevoegen. Serveer de **chili sin carne** met een schepje **yoghurtsaus** en bestrooi met de **peterselie**. Geef de **limoenpartjes**, de **kaasbaguettes** en de **rest van dip** erbij.