

DINNERLY



Chili sin carne met quinoa met knapperige pompoenpitten



ca. 30min



2 personen

Wat is pittig, vegetarisch, voedzaam én super simpel? Deze chili sin carne natuurlijk! We maken 'm vandaag onder andere met zwarte bonen, maïs, groene paprika en cherrytomaatjes zodat ie vol vrolijke kleuren en heerlijke smaken zit. De Mexicaanse kruidenmix brengt alle aroma's bij elkaar en knapperig geroosterde pompoenpitten maken het plaatje helemaal compleet.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 groene paprika
- 1 blik biologische zwarte bonen
- 1 zakje Mexicaanse kruidenmix
- 1 blik cherrytomaten
- 150g biologische gemengde quinoa
- 25g pompoenpitten
- 1 blik maïs

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 2 tenen knoflook
- peper en zout
- suiker
- plantaardige olie
- azijn

KOOKGEREI

- grote kookpan met deksel
- kleine koekenpan
- maatbeker
- 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 831kcal, vet 29.3g, koolhydraten 92.3g, eiwit 33.1g



1. Paprika bakken

Verwijder de zaadlijsten uit de **paprika** en snij het **vruchtvlees** in hapklare stukken. Pel 2 tenen knoflook en snij fijn. Verhit een grote kookpan op medium vuur met 2el plantaardige olie. Bak de **paprika** en de knoflook met een flinke snuf peper en zout in 4-6min zacht.



2. Chili opzetten

Spoel de **bonen** af in een zeef met koud water en laat uitlekken. Voeg de **kruidenmix** toe aan de pan met **paprika** (als je niet zo van pittig houdt, kun je wat minder toevoegen). Meng goed en bak ca. 30sec mee. Voeg 1el azijn toe en dan de **tomaten**, **bonen**, 270ml water en 1tl suiker. Proef en breng verder op smaak met peper en zout.



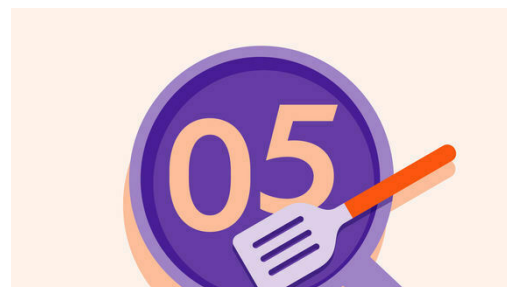
3. Quinoa garen

Spoel de **quinoa** af in een zeef met warm water. Voeg toe aan de **chili**, leg een deksel op de pan en laat 10-12min op laag tot medium vuur koken, tot de **quinoa** gaar is.



4. Pompoenpitten roosteren

Verhit een kleine koekenpan op medium vuur zonder olie. Rooster de **pompoenpitten** in 2-4min goudbruin en geurig. **Pas op:** ze kunnen snel aanbranden! Haal ze uit de pan en bestrooi met wat zout.



5. Afmaken en serveren

Giet de **maïs** af in een zeef en laat uitlekken. Voeg de **maïs** toe aan de **chili** als de **quinoa** gaar is. Verwarm al roerend ca. 1min en kruid naar smaak met peper en zout. Schep de **chili sin carne** op borden en bestrooi met de **pompoenpitten**.



6. Chili con toppings

Wat ook prima bij chili past is een lepeltje crème fraîche of yoghurt, wat blaadjes koriander of natuurlijk een paar stukjes baguette om te dippen.