



Chili met bonen en maïs

met guacamole en tortillachips



30-40min



2 personen

Eet de regenboog! Het is gezond om zo veel mogelijk verschillende kleuren groenten en fruit te eten. Vandaag maken we het je gemakkelijk, met deze kleurrijke vegan chili. Met bruine bonen, gele maïs, groene guacamole en rode ui heb je vrijwel alle kleuren op je bord. Erbij knapperige zelfgemaakte tortillachips.

Wat je van ons krijgt

- 2 rode uien
- 2 tenen knoflook
- 1 limoen
- 1 rode paprika
- 1 zakje Mexicaanse kruidenmix
- 1 zakje sojasaus ^{1,6}
- 1 blikje tomatenpuree
- 1 blik gemengde bonen
- 1 blik maïs
- 1 bakje guacamole
- 1 tomaat
- 1x wraps ¹
- 10g verse koriander

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- grote koekenpan
- maatbeker
- keukenrasp

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

Allergenen

gluten (1), soja (6). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

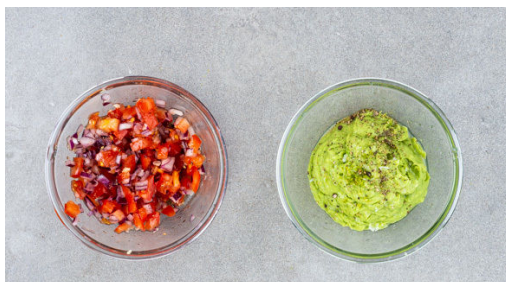
Voedingswaarde per portie

calorieën 846kcal, vet 42.3g, koolhydraten 90.5g, eiwit 22.6g



1. Ingrediënten voorbereiden

Pel de **uien**. Hak **1 ui** fijn en snijd de **andere** in zo dun mogelijke ringen. Pel en hak de **knoflook** fijn. Rasp de **limoenschil** fijn. Pers **1 limoenhelft** uit en snijd de **andere** in partjes. Meng 2el warm water met 1el azijn, 1/2tl zout en 1tl suiker en doe hier de **uienringen** in.



4. Dip & salsa maken

Breng de **guacamole** op smaak met **limoenrasp**, **limoensap** en een snufje **tex-mexkruiden**, zout en peper. Snijd de **tomaat** in kleine blokjes en meng ze met de **rest van de ui** en **knoflook**, 1-2el olijfolie en een snufje peper, zout en suiker.



2. Chili maken

Verwarm de oven voor op 200°C (180°C hetelucht). Verhit een grote koekenpan of hapjespan op middelhoog vuur met 1el olijfolie en fruit de **helft van de gehakte ui** 3-4min. Verwijder de kern en snijd de **paprika** in blokjes. Voeg ze met de **helft van de knoflook**, **1tl tex-mexkruiden**, 1/2tl suiker en de **sojasaus** toe aan de pan en bak 1min mee.



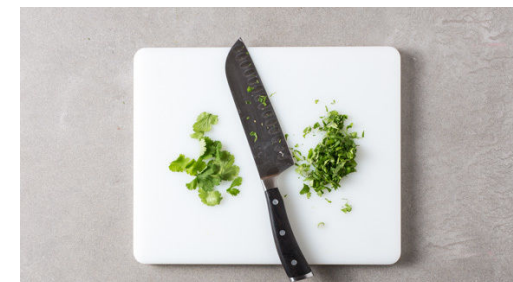
5. Tortillachips bakken

Snijd **4 wraps** in driehoekjes. Hussel ze om met 1tl olijfolie, een **snufje tex-mexkruiden** en wat zout. Spreid de **tortillachips** uit over een bakplaat met bakpapier en bak ze 5-8min in de oven, tot ze knapperig zijn en goudbruine randjes hebben. Je kunt bij grote trek **meer wraps** gebruiken.



3. Chili koken

Voeg de **tomatenpuree**, de **bonen met hun vloeistof** en 200ml water aan de groentepan toe en roer door. Laat de **chili** ca. 10min op middellaag vuur pruttelen. Roer op het eind **1/3e van de maïs** door de **chili** en breng hem op smaak met peper, zout en evt. een **snufje tex-mexkruiden**.



6. Koriander hakken

Hak de **korianderblaadjes** grof. Giet de **uienpickle** af. Schep de **chili** in kommen of diepe borden en garneer met de **koriander**, **1-2tl maïs** en de **uienpickle**. Serveer met de **dip**, **salsa** en **tortillachips**.