



Vegan chili met zoete aardappel

met koriander-limoenpesto



ca. 25min



2 personen

Wat is er beter dan een goedgevulde Mexicaanse chili? Een goedgevulde Mexicaanse chili waarbij de groenten al voorgesneden bij je thuis komen! Zo voeg je in een handomdraai bonen, prei, paprika en maïs toe aan de zoete aardappels en laat je alles samen in een hartige tomatensaus sudderen, terwijl je een frisse pesto met koriander, limoen en zonnebloempitten pureert. Eet smakelijk!

Wat je van ons krijgt

- 1 zoete aardappel
- 1 ui
- 1x verse groentemix: Mexicaans
- 1 zakje Mexicaanse kruiden
- 1 blik tomatenblokjes
- 10g verse koriander
- 1 teen knoflook
- 1 limoen
- 25g zonnebloempitten
- 1 blik zwarte bonen

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- plantaardige olie

Kookgerei

- middelgrote kookpan met deksel
- staafmixer met beker
- dunschiller
- maatbeker
- keukenrasp
- zeef of vergiet

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

Allergenen

Kan sporen van allergeenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 645kcal, vet 25.5g, koolhydraten 72.0g, eiwit 22.9g



1. Groenten snijden

Schil de **zoete aardappel** en snijd in stukjes. Halveer, pel en hak de **ui** grof.



2. Chili starten

Verhit een middelgrote kookpan op medium tot hoog vuur met 1el plantaardige olie. Bak de **zoete aardappel** en de **ui** met een snuf zout ca. 3min. Voeg de **groentemix** toe en bak ca. 3min mee. Voeg **1el Mexicaanse kruiden** toe en bak ca. 1min.



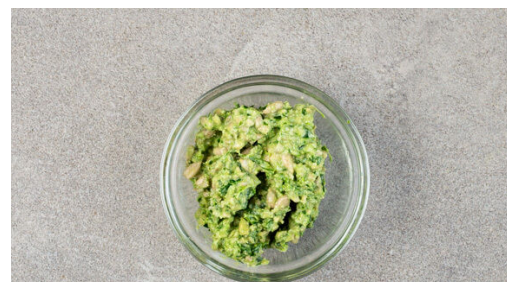
3. Chili koken

Voeg de **tomatenblokjes** en 300ml water toe. Breng op smaak met 1/2-1tl zout, 1/2tl suiker en een snuf peper. Breng het geheel aan de kook, leg een deksel op de pan en laat ca. 10min sudderen op middelhoog vuur.



4. Pesto voorbereiden

Hak de **koriander incl. steeltjes** grof. Pel en snijd de **knoflook** in vieren. Rasp de **limoenschil** fijn en pers de **limoen** uit.



5. Pesto pureren

Doel **2el zonnebloempitten**, de **koriander**, de **knoflook**, **1tl limoenrasp** en **1el limoensap** in een hoge (maat)beker en pureer grof met een staafmixer. Voeg 1el plantaardige olie en een flinke snuf zout toe en pureer dan tot een dikke **pesto**.



6. Chili afmaken

Giet ondertussen de **bonen** af in een zeef en laat uitlekken. Voeg de **bonen** met **1tl limoensap** toe aan de pan zodra de **zoete aardappels** gaar zijn. Verwarm 2-3min. Proef en breng de **chili** op smaak met zout en peper. Verdeel over borden en bedruip met de **pesto**. Bestrooi met de **rest van de limoenrasp**.