

Chili con carne (of sin carne)



Weekrecept Week 04 - 2024
Bereidingstijd 10 + 25 minuten
Aantal personen 4 personen (naar behoefte aanpassen en ingrediënten halveren naar 2 personen)

Ingrediënten

- 350 gram Rijst
- 300 gram Rundergehakt (con carne) of vegetarische rulstukjes (sin carne)
- 1 Ui
- 2 tenen Knoflook
- 400 gram Kidneybonen
- 400 gram Bruine bonen
- 200 gram Tomatenspuree of tomatenblokjes
- 1 Bouillonblokje (runder of groenten)
- 250 ml Water
- 3 eetlepels Olie (olijfolie of zonnebloemolie)
- 1 bekertje Crème fraîche/zure room of zuivelspread (125 ml.)
- 2 theelepels Paprikapoeder
- 1 theelepel Komijnpoeder
- 1 theelepel Koriander
- ½ theelepel Kaneel
- Peper en/of zout naar behoefte

Bereidingswijze

- Snipper de ui. Snij de knoflook fijn.
- Spoel de bonen af in een vergiet. En zet apart.
- Doe 3 eetlepels olie in een hapjespan. Voeg het gehakt en de kruiden toe.
- Bak het gehakt rul en voeg de ui, knoflook en tomatenspuree toe. Bak dit 1 minuut mee.
Bij de vegetarische variant kun je meteen de vegetarische rulstukjes, de ui, knoflook en tomatenspuree tegelijk toevoegen.
- Snij het bouillonblokje in kleine stukjes en voeg samen met het water én de bonen toe aan de hapjespan.
- Laat de chili circa 25 minuten zachtjes pruttelen. Roer om de 10 minuten de chili goed door.
- Kook nu de rijst volgens de bereidingswijze op het pak.
- Serveer de chili met rijst en schep circa 1 eetlepel crème fraîche/zure room of zuivelspread per persoon op de borden toe.

Eet smakelijk!