



# CHILI SIN CARNE

met rode bonen, guacamole en verse koriander



Zilvervliesrijst



Knoflookteen



Rode ui



Rode peper \*



Gele paprika \*



Verse koriander \*



Rode kidneybonen



Mexicaanse kruiden



Tomatenblokjes



Avocado



Limoen \*



Zure room \*

Totaal: 25 min.

Veggie

Supersimpel

Eet binnen 5 dagen

De meningen zijn nogal verdeeld over waar chili con carne vandaan komt, maar het is inmiddels niet meer weg te denken uit zowel de Mexicaanse als de Texaanse 'TexMex' eetcultuur. Ondanks dat je de chili vandaag zonder vlees - sin carne - maakt, bevat het gerecht toch veel eiwitten, in de vorm van rode kidneybonen.



# BEGIN — GOED

## BENODIGDHEDEN

Pan met deksel, hapjespan met deksel en kom.

Laten we beginnen met het koken van de **chili sin carne**.



### 1 RIJST KOKEN

Kook 250 ml water per persoon in een pan met deksel. Kook de **rijst**, afgedekt, 12 – 15 minuten op laag vuur.



### 2 VOORBEREIDEN

Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **rode ui** in halve ringen ★. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** en snijd de **rode peper** fijn. Snijd de **gele paprika** in smalle repen en hak de **koriander** grof. Laat de **rode kidneybonen** uitlekken.



### 3 SMAAKMAKERS FRUITEN

Verhit de olijfolie in een hapjespan met deksel en fruit de **rode ui**, de **Mexicaanse kruiden** ✱, ½ van de **knoflook** en ¾ van de **rode peper** 1 – 2 minuten op middelmatig vuur. Voeg de **gele paprika** toe en bak nog 2 minuten.



### 4 CHILI MAKEN

Blus af met de witte balsamicoazijn. Voeg de **tomatenblokjes**, de **rode kidneybonen** en de helft van de **koriander** toe aan de hapjespan. Laat, afgedekt, 5 – 6 minuten zachtjes koken.



### 5 GUACAMOLE MAKEN

Lepel de **avocado** uit de schil en snijd hem in kleine blokjes. Snijd de helft van de **limoen** in partjes en pers de andere helft uit. Meng in een kom 1 el **limoensap** per persoon met de **avocado** en de overige **knoflook** en **rode peper**. Breng goed op smaak met peper en zout.



### 6 SERVEREN

Verdeel de **rijst** over de borden en schep de chili sin carne erover. Serveer de guacamole en **zure room** erbij en garneer met de overige **koriander** en **limoenpartjes**.

✱ **WEETJE:** In onze Mexicaanse kruidenmix proef je authentieke Mexicaanse smaken, zoals jalapeño, komijn en cactus – ideaal voor een Mexicaanse chili.

★ **TIP:** Houd je van rauwe rode ui in guacamole? Snipper dan een kwart van de ui fijn en meng deze met de guacamole.

## 1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Zilvervliesrijst (g)	85	170	250	335	420	505
Knoflookteen (st)	1	2	3	4	5	6
Rode ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Rode peper (st) ✱	½	1	1½	2	2½	3
Gele paprika (st) ✱	½	1	1½	2	2½	3
Verse koriander (g) ✱	2½	5	7½	10	12½	15
Rode kidneybonen (blik)	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Mexicaanse kruiden (tl)	1	2	3	4	5	6
Tomatenblokjes (pak)	½	1	1½	2	2½	3
Avocado (st)	½	1	1½	2	2½	3
Limoen (st) ✱	½	1	1½	2	2½	3
Zure room (g) 7) ✱	25	50	75	100	125	150

Zelf toevoegen

Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Witte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper & zout	naar smaak					

✱ in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	3228 / 772	502 / 120
Vet totaal (g)	32	5
Waarvan verzadigd (g)	5,6	0,9
Koolhydraten (g)	93	14
Waarvan suikers (g)	17,2	2,7
Vezels (g)	17	3
Eiwit (g)	20	3
Zout (g)	0,9	0,1

#### ALLERGENEN

7) Melk/lactose

📌 **WEETJE:** Wist je dat dit gerecht meer dan de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid vitamine C bevat en rijk is aan vitamine E? Beide zijn belangrijk voor een goede weerstand. Daarnaast bevat dit gerecht meer dan de helft van de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid vezels.

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Neem gerust contact op via de website of via onze social-mediakanalen.

