



# CHILLI SIN CARNE

Met rode bonen, guacamole en verse koriander



## GUADALAJARA

Deze Mexicaanse kruidenmix wordt gemaakt van onder andere jalapeño, gerookte paprika, citroen en gedroogde cactus. Zo haal jij met deze chilli sin carne het zonnetje in huis!



Zilvervliesrijst



Knoflookteen



Rode ui



Rode peper \*



Gele paprika \*



Verse koriander \*



Rode kidneybonen



Guadalajara-kruiden



Tomatenblokjes



Avocado



Limoen



Zure room \*

Totaal: 20 min.

Quick & Easy

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 **chilli sin carne**.



## 1 VOORBEREIDING

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



## 2 CHILLI MAKEN

- Verhit de olijfolie in een hapjespan met deksel en fruit de **rode ui**, **guadalajara**, 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.
- Blus af met de witte balsamico azijn en voeg de **tomatenblokjes**, de **rode kidneybonen** en de helft van de **koriander** toe. Laat, afgedekt, 5 – 6 minuten zachtjes koken.



## 4 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**.

★ **TIP:** Hou je van rauwe rode ui in guacamole? Snipper dan een kwart van de totale hoeveelheid ui fijn en meng deze door de guacamole.

# 1-6 PERSONEN INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Zilvervriesrijst (g)	85	170	250	335	420	500
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 (takjes) 23) *	4	8	12	16	20	24
Rode kidneybonen (blik)	⅓	⅔	1	1½	1¾	2
Guadalajara (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 balsamico azijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper & zout*	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	3075 / 735	490 / 117
Vetten (g)	31	5
Waarvan verzadigd (g)	5,4	0,9
Koolhydraten (g)	88	14
Waarvan suikers (g)	12,9	2,1
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	19	3
Zout (g)	0,6	0,1

### ALLERGENEN

7) Melk/lactose

Kan sporen bevatten van: 23) Selderij

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Bel of mail ons gerust of neem contact op via onze social-mediakanalen.

#HelloFresh

Een culinaire vraag tijdens het koken? Stuur tussen 16:00 - 21:00 uur een gratis WhatsApp-bericht naar +31 (0) 6 2727 3232 (NL) of +32 0486 70 35 29 (BE).