



Chili sin Carne

Chili zonder vlees. De meeste chili is mét vlees. Dit is een absoluut verfijnd en een heerlijk recept. Bonen zijn gezonde peulvruchten. En als je er wat rijst bij doet, heb je een vol eiwit. Dus is

het vlees overbodig.

En ook vult dit gerecht lekker. In peulvruchten zitten veel B-vitaminen. Dat is goed voor ons. Eet smakelijk met deze verfijnd lekkere Chili-sin-Carne.

Ingrediënten (Nodig voor 2 a 3 personen)

- 1 grote ui
- 1 rode paprika
- Ca 100 gram paddenstoelen in schijfjes
- 1 a 2 stengels selderij
- 1/2^e tot 1 bio bouillon tabletje
- Beetje verse knoflook naar smaak
- 1 flinke theelepel komijn (gemalen)
- 1 theelepel gedroogde tijm
- Een béetje kruidnagel, zoveel als een luciferkopje
- Een bosje verse koriander
- 2 Laurierbladeren (grote)
- 1 afgestreken theelepel gerookte paprika poeder (of meer)
- 1 theelepel bonenkruid
- Scheutje olijfolie
- 450 gr rode/bruine bonen of andere bonen.
- Je kunt deze gedroogd kopen en koken. Uit blik kan ook, wat je maar het beste lijkt.
- 4 grote tomaten met vel in kleine stukjes gesneden
- 1 klein blikje tomatenpuree
- 1 blikje mais ca 200 gram
- 250 ml zure room
- peterselie (fijngehakt)

- Peper en zout
- Schepje sambal ?
- 50 gr rijst voor erbij

Bereiden :

1. Snipper de ui en de selderij stengels en de gesneden tomaten en bak deze in een grote braadpan met een beetje olie. Voeg evt een béétje water toe.
2. Met het 1/2^e bouillon tabletje
3. Doe de tijm en de gerookte paprika poeder, de koriander steeltjes, béétje kruidnagel, de komijn en de bonenkruid erbij
4. Met de 2 grote laurier bladeren
5. Snijd de rode paprika's in stukjes en de champignons. Bak een paar minuten mee. Doe dan de tomatenpuree en de mais erbij en roer alles goed door elkaar.
6. Voeg eventueel weer wat water toe.
7. Laat dit mengsel 15 a 25 minuten pruttelen.
8. Voeg eventueel weer een paar eetlepels water toe
9. Kook ondertussen ook de rijst en de bonen gaar.
10. Doe dan de bonen en mais bij de tomatensaus en laat nog 10 minuten pruttelen.
11. Voeg evt wéér wat extra water toe
12. Serveer de chili sin carne met een flinke schep zure room, de overgebleven koriander blaadjes en een beetje sambal.
13. Ikzelf doe er graag een vers geprakte guacamole bij, maar dat hoeft niet.
14. Evt kun je deze chili-sin-carne ook in een wrap rollen. Zure room erover en wat guacamole erbij.
15. Mmmmm,...



Doe er eventueel ook nog een beetje fijngehakte peterselie en rijst bij. Bonen en rijst maken dit gerecht tot een vol eiwit. Je hoeft er dus géén vlees erbij te doen.

Eet smakelijk, met een hartelijke groet van Tienieke.

