

Chili con carne



Hoofdgerecht voor twee volwassenen

Vorbereidingstijd ca. 20 min
Bereidingstijd ca. 15 min.

Ingrediënten

2 uien
1 teen knoflook
3 tomaten
1 blik rode bonen
100 gram zilvervliesrijst
2 eetlepels olie
200 g mager rundergehakt
2-3 theelepels chilipoeder
100 ml water
6 takjes koriander
Peper uit de molen

Benodigheden

Snijplank
Mes (2x)
Kookpan
Vergiet
Wok/braadpan
Spatel / schuimschaan
Maatbeker
Eetlepel
Theelepel

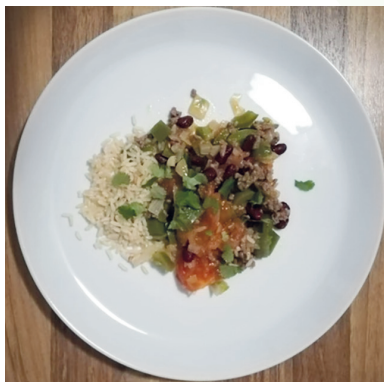
Bereidingswijze

- Maak de uien en het teentje knoflook schoon en snij de ui en knoflook fijn. Maak de paprika schoon en snij in blokjes van 0,5 cm bij 0,5 cm. En snij de koriander fijn.
- Breng water aan de kook in de kookpan (je ziet het borrelen).
- Snij ondertussen met een mes een kruis aan de onderkant van de tomaten.
- Dompel de tomaten één voor één voor 10 sec. onder in het kokende water met een schuimschaan en spoel goed af onder (ijs)koud water. Haal het vel van de tomaten af. Doe dit voor alle tomaten. Snijd de tomaten daarna in 8 stukken. Giet het water daarna weg.
- Spoel de bonen af in een vergiet en laat ze uitlekken.
- Vul de kookpan voor de helft met water. Breng het water aan de kook. Voeg de rijst toe en breng opnieuw aan de kook. Kook de rijst 10 minuten op laag vuur met de deksel op de pan.
- Zet ondertussen een wok of braadpan op het vuur en verwarm 2 eetlepels olie. Bak hierin de ui en knoflook in ongeveer 2 minuten. Doe daarna het gehakt erbij en bak het los en gaar (het gehakt kijkt mooi bruin en zit niet meer aan elkaar vastgeplakt).
- Roer de paprika, de chilipoeder, de tomatenstukjes en 100 ml water door het gehakt-, ui-, knoflookmengsel. Schep de uitgelekte bonen erdoor en laat de chili con carne op een laag vuur met het deksel op de pan 10-15 minuten zachtjes sudderen.
- Breng de chili op smaak met peper en doe de koriander er naar smaak overheen op het bord.

Voedingswaarde per persoon: (volwassenportie)

Energie	696 kcal
Vet	24 gram
Waarvan Verzadigd vet	8 gram
Eiwit	37 gram
Koolhydraten	71 gram
Vezels	22 gram
Zout	1,38 gram

Portiegroottes



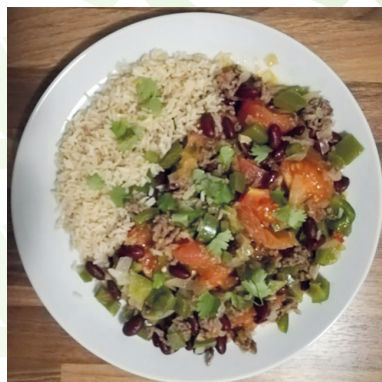
1 – 3 jaar



4 – 8 jaar



9 – 13 jaar



Volwassenen