



Chili con Carne

Een heerlijk recept, zonder toegevoegde suikers. Bonen zijn gezonde peulvruchten. En verder vult het lekker, zonder stapels vol calorieën. Eet smakelijk.

Ingrediënten :
Voor 3 a 4 personen

- 1 grote ui
- 2 rode paprika's
- 2 eetlepels kruidenmix voor Chili Con Carne
- 1 eetlepels olijfolie
- 500 gr rundergehakt
- 450 gr rode/bruine bonen
- 1 blik tomatenblokjes a 400 gr
- 1 klein blikje tomatenpuree
- 200 ml gezeefde tomaten
- 1 blikje mais ca 200 gram
- 250 ml zure room
- peterselie (fijngehakt)

- 300 gr rijst voor erbij

En dan ?

1. Snipper de ui en bak deze in een grote (wok)pan met een beetje olie of margarine. Voeg het gehakt toe en bak dit rul. Voeg 2 eetlepels van de chili con carne kruidenmix toe.
2. Snijd de rode paprika's in stukjes en bak een paar minuten mee. Doe dan de tomatenpuree, tomatenblokjes en gezeefde tomaten erbij en roer alles goed door elkaar.
3. Laat dit mengsel 15 minuten pruttelen.
4. Kook ondertussen ook de rijst gaar.
5. Doe dan de bonen en mais bij de tomatensaus met gehakt en laat nog 10 minuten pruttelen.
6. Serveer de chili con carne met een flinke schep zure room.
7. En een beetje fijngehakte peterselie en rijst.

Bonen en rijst maken dit gerecht tot een vol eiwit. Je kunt dus minder gehakt gebruiken, als je wilt.

Eet smakelijk, met een hartelijke groet van Tienieke.