



Hoofdgerechten

Chili sin carne

Voor 4 personen.

Ingrediënten

1 ui (gesnipperd)
4 lente-uitjes (in ringen)
1 koriander (bosje)
1 avocado (in blokjes)
1 lookteentje (geperst)
2 wortelen (in blokjes)
1 rode paprika (in blokjes)
1 limoen (in partjes)
400 gram kidneybonen (uit blik, gespoeld)
400 gram witte bonen (uit blik, gespoeld)
200 gram zoete maïs
800 gram tomaten (gehakt, uit blik)
70 gram tomatenpuree
200 milliliter groentebouillon
1 theelepel komijnpoeder
1 theelepel kaneelpoeder
1 theelepel paprikapoeder
1/2 theelepel cayennepeper
50 gram pure chocolade
200 gram zure room
olijfolie
peper
zout

Bereidingswijze

Bak de ui en look glazig in olijfolie. Voeg de wortel en paprika toe, schep er de specerijen onder en kruid met peper en zout. Laat enkele minuten bakken op matig vuur.

Voeg de tomatenpuree toe en bak 2 minuten. Giet er de gehakte tomaten en de groentebouillon bij en voeg de bonen en de maïs toe. Laat 20 minuten op een laag vuur pruttelen. Roer er vlak voor het serveren de donkere chocolade onder. Proef en breng eventueel extra op smaak met cayennepeper en zout.

Schep de chili in kommen en werk af met blokjes avocado, koriander en lente-ui. Geef er de limoenpartjes en de zure room bij. Lekker met tortilla chips en rijst.

