



Hoofdgerechten

Tortillabootjes met lentefrisse chili con carne

Voor 4 personen.

Ingrediënten

400 gram courgettes (in blokjes)
2 stengels selder (in blokjes)
2 uien (fijnggehakt)
150 gram boontjes (groene, in stukken van 3 cm)
2 lookteentjes (geperst)
1 bos koriander (verse)
500 gram gehakt (gemengd)
800 gram tomaten (stukjes uit blik)
300 gram kidneybonen (uit blik)
1 blik zoete maïs
125 gram rijst (basmati)
8 tortillabootjes
200 gram yoghurt (volle)
1 theelepel cayennepeper
1 theelepel kaneelpoeder
1 theelepel ras el hanout
2 eetlepels balsamicoazijn
olijfolie
peper
zout

Bereidingswijze

Kook de rijst gaar volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Verhit een scheut olijfolie in een diepe pan. Doe er de groenten en de look bij en roerbak 2 minuten. Voeg de cayennepeper, kaneel, ras el hanout, peper en zout toe. Bak al roerend 5 minuten.

Doe er de uitgelekte kidneybonen, maïs en de tomatenstukjes bij. Voeg het gehakt toe en steek de grootste stukken met een houten lepel stuk. Giet er de balsamicoazijn bij en kruid eventueel bij met peper en zout. Breng alles aan de kook en laat 30 minuten zachtjes pruttelen op laag vuur met het deksel schuin op de pan. Roer af en toe om.

Verwarm de tortillabootjes. Verdeel de rijst en chili over de tortilla's. Schep er nog wat yoghurt op en werk af met de koriander.

Tip: Ook lekker met guacamole en geraspte cheddarkaas.

