

Chili sin carne met kikkererwten

Ingrediënten (4 personen):

- 2 eetlepels zonnebloemolie
- 1 rode paprika
- 1 gele paprika
- 1 chilipeper
- 175 gram bruine bonen uit blik, zonder zout
- 200 gram kikkererwten uit blik, zonder zout
- 1 blik gepelde tomaten
- Mexicaanse kruidenmix, zonder zout (bijv. Verstegen World Spice Meal – Chili con Carne)

*Tip: wil je zelf een Mexicaanse kruidenmix maken? In de afbeelding hiernaast vind je de verhoudingen.**

| Mexicaanse kruidenmix | | |
|-----------------------|-------|---------------|
| ● ● ● | ● | Cayennepeper |
| ● ● ● | ● ● ● | Knoflook |
| ● ● ● | ● ● ● | Komijn |
| ● ● ● | ● ● ● | Paprikapoeder |
| ● ● ● | ● ● ● | Oregano |

Bereidingswijze:

- Stap 1: Halveer de paprika's en het chilipepertje in de lengte.
- Stap 2: Verwijder met een scherp mesje de zaadlijsten en snijd in blokjes.
- Stap 3: Verhit de olie in de koekenpan en roerbak de paprika's en het chilipepertje 3 minuten op middelhoog vuur.
- Stap 4: Laat ondertussen het blik bruine bonen en blik kikkererwten uitlekken en spoel af.
- Stap 5: Voeg de gepelde tomaten, bruine bonen en kikkererwten toe en verwarm 10 minuten op laag vuur mee.
- Stap 6: Bak de Mexicaanse kruiden de laatste 3 minuten mee en laat de saus iets indikken.



Eet smakelijk!

*één bolletje = één theelepeltje