



Vegetarische chili sin carne

Een stevige, kruidige stoofpot van kidneybonen, zwarte bonen, maïs en tomaat vol Mexicaanse smaken. Eiwitrijk, vullend en klaar in minder dan een uur.

VOORBEREIDING	BEREIDEN	PORTIES	CATEGORIE
15'	30'	4	Wereldkeuken

Ingrediënten

- 1 blik kidneybonen (400 g)
- 1 blik zwarte bonen (400 g)
- 1 blik tomatenblokjes (400 g)
- 150 g maïs (uit blik of diepvries)
- 1 ui
- 2 teentjes knoflook
- 1 rode paprika
- 1 el tomatenpuree
- 1 tl komijnpoeder

1 tl gerookt paprikapoeder
1/2 tl chilipoeder
100 ml water
2 el olijfolie
een handvol verse koriander
zout en peper

Bereidingswijze

1. Snipper de ui en de knoflook fijn. Snijd de paprika in kleine blokjes.
2. Verhit de olijfolie op middelhoog vuur in een ruime kookpot. Stoof de ui, knoflook en paprika gedurende 5 minuten zacht, zonder te laten kleuren.
3. Voeg de tomatenpuree, het komijnpoeder, het gerookte paprikapoeder en het chilipoeder toe. Bak dit al roerend 1 minuut mee zodat de kruiden loskomen.
4. Giet de tomatenblokjes en het water erbij en breng het geheel aan de kook.
5. Spoel de kidneybonen en de zwarte bonen af onder koud stromend water en laat ze uitlekken. Roer de bonen en de maïs door de saus.
6. Zet het vuur laag en laat de chili 25 minuten zachtjes pruttelen tot de saus mooi indikt. Roer regelmatig.
7. Proef en kruid bij met zout en peper.
8. Hak de koriander grof en strooi die over de chili net voor het opdienen.

Tip

Maak een grotere portie en vries de resterende chili in per persoon. De smaken worden de volgende dag nog intenser na een nacht in de koelkast.

Lekker met

Serveer met gestoomde rijst of warme tortillawraps en een lepel volle Griekse yoghurt of zure room.

Dranktip

Een frisse Mexicaanse limonade (agua de limón) of een licht amber bier past goed bij de kruidige smaken van deze chili.