



## Zoete-aardappelchili met zwarte bonen

*Een hartverwarmende vegetarische chili met blokjes zoete aardappel, zwarte bonen en maïs in een pittige tomatensaus. Vullend, kleurrijk en boordevol smaak - ideaal voor een doordeweekse avond.*

VOORBEREIDING	BEREIDEN	PORTIES	CATEGORIE
<b>15'</b>	<b>36'</b>	<b>4</b>	<b>Hoofdgerecht</b>

### Ingrediënten

- 2 zoete aardappelen (ca. 600 gr), geschild en in blokjes van 2 cm
- 1 blik zwarte bonen (400 gr), uitgelekt en gespoeld
- 1 blik maïs (300 gr), uitgelekt
- 1 ui, fijngesneden
- 3 teentjes knoflook, geperst

1 rode paprika, in blokjes  
1 blik gepelde tomaten (400 gr)  
2 kl komijnpoeder  
1 kl gerookt paprikapoeder  
0,5 kl chilipoeder  
1 kl gedroogde oregano  
3 el olijfolie  
400 ml groentebouillon  
sap van 1 limoen  
1 handvol verse koriander, grof gehakt  
zout en peper

## Bereidingswijze

---

- 1.** Verhit de olijfolie op middelhoog vuur in een ruime kookpot. Voeg de ui en de paprika toe en stoof ze 5 minuten zacht, tot de ui glazig is.
- 2.** Voeg de knoflook, het komijnpoeder, het gerookt paprikapoeder, de chilipoeder en de oregano toe. Bak alles al roerend 1 minuut mee tot de kruiden geuren.
- 3.** Roer de blokjes zoete aardappel erdoor zodat ze goed bedekt raken met de kruiden.
- 4.** Giet de gepelde tomaten en de groentebouillon erbij. Plet de tomaten grof met een houten lepel.
- 5.** Breng de chili aan de kook, zet het vuur laag en laat 20 minuten zachtjes pruttelen met het deksel schuin op de pot. Roer af en toe.
- 6.** Voeg de zwarte bonen en de maïs toe en laat nog 10 minuten doorpruttelen tot de zoete aardappel volledig gaar en zacht is. Roer regelmatig zodat de chili niet aanbakt.
- 7.** Breng op smaak met zout, peper en het limoensap.
- 8.** Schep de chili in diepe borden en werk af met de verse koriander.

**Tip**

Wil je de chili dikker? Plet een deel van de zwarte bonen met een vork voor je ze toevoegt. Zo dikt de saus op een natuurlijke manier in zonder bindmiddel.

**Lekker met**

Serveer met gestoomde rijst of warme maïstortillas en eventueel een lepel zure room of een schijfje avocado.

**Dranktip**

Een licht gekoelde Mexicaanse lager of een frisse limonade met limoen en munt past perfect bij de pittige smaken van deze chili.

---

Ontdek meer recepten op [kookpot.be](https://kookpot.be)