

INGREDIËNTEN

Voor 2 personen
200 gr mager rundergehakt
1 paprika (kleur naar keuze)
1 ui
een halve rode peper
200 gr kidneybonen (uitgelekt gewicht)
1 pak tomatenblokjes (400 gr)
1 theelepel (gerookte) paprikapoeder
1 theelepel komijnpoeder
chilipoeder of cayennepoeder (niet perse nodig)
110 gr zilvervliesrijst (ongekookt gewicht)

CHILI CON CARNE

Bevat per portie: Kcal: 611 | Eiwit: 32,1 gr | Koolhydraten: 67 gr | Vet: 22,0 gr | Vezels: 14,0 gr

ZO MAAK JE HET

• Snipper de ui, hak de knoflook fijn en snij de peper in (hele) kleine stukjes.
• Snij de paprika in wat grovere stukken (ongeveer 1×1 cm).
• Verwarm een wokpan of braadpan en doe er een scheutje olijfolie in.
• Fruit de ui, knoflook en peper aan, voeg na ongeveer een minuut de paprikapoeder en komijnpoeder toe.
• Voeg weer een minuut later de paprikablokjes toe en laat deze een minuut of twee meebakken.
• Voeg nu het gehakt toe, doe er lekker wat peper en zout op en bak het rul. Zorg dat alles echt goed bakt, zodat je mooi bruin gehakt krijgt in plaats van grijs.
• Voeg nu de tomatenblokjes toe en laat het gerecht zo'n 15 minuten pruttelen totdat de paprika's gaar zijn en de chili een mooie dikte heeft. Hij mag nog iets aan de dunne kant zijn omdat de bonen ook nog voor wat 'binding' zorgen.
• Spoel de kidneybonen af en laat ze de laatste vijf minuten mee verwarmen.
• Proef ondertussen even of de chili pittig genoeg is naar je zin. Mag het wel wat pikanter? Gebruik dan de chilipoeder of cayennepoeder om wat extra pit toe te voegen. Doe dit wel in kleine stapjes en blijf tussendoor proeven.
• Kook ondertussen ook de zilvervliesrijst volgens de instructies op de verpakking.

TIPS EN TRICKS

• Is de dikte van de chili al mooi maar zijn de paprika's nog niet gaar? Doe dan de deksel op de pan. Of voeg eventueel nog wat water toe zodat het nog een poosje kan pruttelen.
• Hou je van lekker pittig? Dan kun je prima een hele rode peper toevoegen.
• Maak dit gerecht gerust een dag van tevoren. De smaak wordt er alleen maar beter van.
• In plaats van met rijst kun je dit gerecht ook perfect eten met tortillachips. Een beetje geraspte kaas en eventueel een lik crème fraiche is er dan erg lekker bij!