



VEGETARISCHE CHILI

Met ananas-salsa en een tortilla



Knoflookteen



Ui *



Rode peper *



Rode paprika *



Ananas



Verse bladpeterselie *



Rode kidneybonen



Gemalen kaneel



Mexicaanse kruiden



Tomatenblokjes



Bruine tortilla



Zure room *

Totaal: 25-30 min.

Veggie

Gemakkelijk

Caloriefocus

Eet binnen 5 dagen

Chili con carne is niet meer weg te denken uit zowel de Mexicaanse als de Texaanse 'TexMex' eetcultuur. Ondanks dat je de chili vandaag zonder vlees maakt, bevat het gerecht toch veel eiwitten, in de vorm van rode kidneybonen. De ananas-salsa die je erbij serveert geeft het een friszoet tintje.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Wok of hapjespan met deksel en kom.

Laten we beginnen met het koken van de **vegetarische chili**.



1 VOORBEREIDEN

Verwarm de oven voor op 200 graden. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snipper de **ui**. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** en snijd de **rode peper** fijn. Snijd de **rode paprika** in blokjes. Snijd de schil van de **ananas**, verwijder de harde kern en snijd in kleine blokjes. Snijd daarna 1/3 van de benodigde **ananas** zeer fijn voor de salsa. Snijd de verse **bladpeterselie** fijn en laat de **kidneybonen** uitlekken.



4 TORTILLA VERWARMEN

Verpak ondertussen de **tortilla's** in aluminiumfolie en verwarm 4 - 5 minuten in de oven.



2 GROENTEN BAKKEN

Verhit een wok of hapjespan, zonder olie, en bak de **kaneel** en de **Mexicaanse kruiden** 1 minuut of tot ze beginnen te geuren ★. Voeg de olijfolie toe en fruit de helft van de **rode peper**, **knoflook** en **ui** 2 minuten op middelhoog vuur. Voeg de **paprika**, **tomatenblokjes**, de grote blokjes **ananas** en de **kidneybonen** toe. Verkruidel er 1/4 groentebouillonblokjes per persoon boven en bak nog 2 - 3 minuten op middelhoog vuur.



5 OP SMAAK BRENGEN

Roer de helft van de **zure room** door de chili en breng op smaak met peper en zout.

★ **TIP:** Houd je niet van een sterke kaneelsmaak? Voeg dan wat minder toe.



3 SALSA MAKEN

Blus de chili af met de zwarte balsamicoazijn en bak al roerend nog 3 minuten. Verlaag het vuur, dek af, en laat nog 6 - 8 minuten zachtjes pruttelen. Meng ondertussen in een kom de fijngesneden **ananas** met de helft van de **rode peper** en de helft van de **bladpeterselie**. Breng de salsa op smaak met peper en zout. Bewaar apart.



6 SERVEREN

Verdeel de vegetarische chili over de borden. Garneer met de salsa, de overige **zure room** en de overige **bladpeterselie**. Serveer met de **tortilla**.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Knoflookteen (st)	1	2	3	4	5	6
Ui (st) *	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Rode peper (st) *	1/3	2/3	1	1 1/3	1 2/3	2
Rode paprika (st) *	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Ananas (st)	1/3	2/3	1	1 1/3	1 2/3	2
Verse bladpeterselie (g) *	2 1/2	5	7 1/2	10	12 1/2	15
Rode kidneybonen (blik)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Gemalen kaneel (tl)	1	2	3	4	5	6
Mexicaanse kruiden (tl)	1	2	3	4	5	6
Tomatenblokjes (pak)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Bruine tortilla (st) 1)	1	2	3	4	5	6
Zure room (g) 7) *	50	100	150	200	250	300

Zelf toevoegen

Olijfolie (el)	1	1	2	2	3	3
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Groentebouillonblokjes (st)	1/4	1/2	3/4	1	1 1/4	1 1/2

Peper & zout naar smaak

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	2176 / 520	317 / 76
Vet totaal (g)	13	2
Waarvan verzadigd (g)	4,8	0,7
Koolhydraten (g)	70	10
Waarvan suikers (g)	29,1	4,2
Vezels (g)	18	3
Eiwit (g)	22	3
Zout (g)	3,3	0,5

ALLERGENEN

1) Glutenbevattende granen 7) Melk/lactose

★ **WEETJE:** Wist je dat dit gerecht meer dan de helft van de dagelijkse aanbevolen hoeveelheid vezels en vitamine E bevat? Vitamine E is een antioxidant en die goed is voor onze cellen, bloedvaten en organen.

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Neem gerust contact op via de website of via onze social-mediakanalen.

