



Chili con Carne

Informatie

4 personen
30-40 minuten
Hoofdgerecht

Ingrediënten

3 grote uien
1 eetlepel olijfolie
2 tenen knoflook (of meer naar smaak) uitgeperst
1 grote groene paprika (in blokjes)
400 gram mager rundergehakt
1 blik tomatenblokjes
1½ theelepel chilipoeder
1½ eetlepel bloem
3 tomaten
1 grote pot bruine bonen (met vocht)
2 lente-uitjes in ringetjes gesneden



Bereiding

1. Rul het gehakt zachtjes (zonder olie of 1 tl olie) tot het lichtbruin is, schep uit de pan, doe over in een kom.
2. Voeg een scheutje olie toe in dezelfde pan en bak op een zacht vuurtje de uien, knoflook en paprika tot alles zacht is.
3. Neem een andere kom, doe daar in de chilipoeder, bloem, en tomatenpuree en roer het tot een dikke saus.
4. Snijd in de bovenkant van de tomaten een plus (2 sneden), overgiet ze met kokend water en even laten staan. Dan uit het water halen en het velletje eraf trekken. Hierna in blokjes snijden.
5. Voeg dan het gehakt bij het ui/knoflook en paprika mengsel.
Voeg de tomatenblokjes toe.
Voeg de dikke saus toe.
Voeg versgemalen peper/zout naar smaak toe. Goed roeren.
6. Leeg nu de pot bruine bonen boven de pan (dus met het vocht)
Laat 10-15 minuten zachtjes pruttelen, af en toe roeren om aanzetten te voorkomen.
7. Voeg de laatste 5 minuten de gesneden lente-uitjes toe.

Het recept is behoorlijk pittig door de chilipoeder dus houd je niet van heel pittig neem dan minder chilipoeder (proef want toevoegen kan altijd nog).

Lekker met komkommer- of tomatensalade

Voedingswaarde per persoon

Energie: 410 kcal

Bron: Smulweb

