

Vegatarische chili sin carne

Bereidingswijze:

- Verwarm een grote koekenpan op middelhoog vuur en fruit de ui en knoflook een paar minuten totdat de ui glazig is.
- Snijd in de tussentijd de paprika en courgette in kleine blokjes. Voeg de blokjes toe als de ui glazig is en laat 3 minuten meebakken.
- Voeg vervolgens de tomatenpuree toe en bak 2 minuten zachtjes mee. Voeg dan de kaneel, de chilipoeder en de komijn toe. Bak een minuut mee.
- Voeg de tomatenblokjes toe. Vul het blik voor de helft met water en voeg dat ook toe. Voeg ook het bouillonblokje toe. Breng aan de kook en zet dan het vuur laag. Laat zo 10 minuten pruttelen.
- Giet de bonen af en spoel ze om. Voeg de bonen samen met de mais toe aan de chili sin carne. Warm ze kort mee. Breng de chili sin carne op smaak met peper en zout.

Lekker met nacho's en creme fraîche.

Eet smakelijk!

Ingrediënten

- 1 gesnipperde rode ui
- 1 teentje knoflook fijngesnipperd
- 1 rode paprika in stukjes
- 1 courgette in blokjes gesneden
- 1 klein blikje mais
- 1 klein blikje tomatenpuree
- 1 blikje tomatenblokjes
- 1 blik kidneybonen (400 gram)
- 1 blik chilibonen
- 0,5 tl chilipoeder
- 1 tl kaneel
- 1 tl komijn
- 1 (groenten) bouillonblokje