

Chili sin carne, versie met voorgekookte linzen

Bereidingstijd 30 minuten

Porties 4 personen

Ingrediënten

- 1 eetlepel olijfolie of zonnebloemolie
- 2 teentjes knoflook
- 1 grote ui
- 1 rode paprika
- 1 rode peper
- 1 klein blikje tomatenpuree
- 1 theelepel gerookt paprikapoeder
- ¼ theelepel chilipoeder
- 1 theelepel komijnpoeder
- 1 theelepel paprikapoeder
- 1 theelepel majoraan
- 1 blik tomatenblokjes
- 1 groentebouillonblokje
- 1 eetlepel ketjap manis
- 1 blik (160 gram) rode kidneybonen
- 1 blik (400 gram) zwarte bonen
- 1 blik (75 gram) crispy mais
- 1 blik (310 gram) bruine linzen
- 1 eetlepel Chilisaus
- koriander of peterselie avocado en crème fraîche* voor serveren



Bereidingswijze

Snijd of pers de knoflook klein, snipper de ui en snijd de paprika in kleine blokjes. Verwarm een hapjespan op middelhoog vuur en bak eerst de paprikablokjes ca. 5 minuten. Doe dan de ui en knoflook erbij en fruit deze een paar minuten totdat de ui glazig is.

Voeg vervolgens de tomatenpuree toe en bak 2 minuten zachtjes mee. Zo wordt de puree minder zuur.

Voeg de tomatenblokjes toe. Vul het blik voor de helft met water en voeg dat ook samen met het bouillonblokje en de sojasaus toe. Voeg daarna de kruiden toe. Breng aan de kook en zet dan het vuur laag. Laat zo 10 minuten pruttelen.

Giet de bonen, mais en linzen af en voeg deze toe aan de chili sin carne. Warm ze ca. 5 minuten mee. Breng de chili sin carne op smaak met peper en zout of eventueel met de Chilisaus.

Serveer de chili sin carne met rijst of aardappelen en garneer de borden met verse koriander of peterselie, avocado en crème fraîche.

*) Veganistische crème fraîche alternatief

Eet je veganistisch of heb je een koemelkallergie? In dat geval kun je heel goed kiezen voor plantaardige producten zoals kokosroom en sojaroom. Beide producten zijn gemaakt zonder koemelk.

Sojaroom heeft een stuk lager vetpercentage dan crème fraîche. Sojaroom kun je heel goed gebruiken in soepen, desserts of sauzen. Kokosroom is lekker in zoete, maar ook in pittige gerechten. Wel is kokosroom hoger qua vet dan sojaroom.