

CHILI SIN CARNE - HARICOTS ROUGES - POIVRONS - V

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

2 petits oignons

1 poivron jaune

1 poivron rouge

2 tomates

500g passata de tomate

200g maïs doux égoutté

400g haricots rouges

500g tomates concassées

1 c.à.c. poudre de poivron fumé

2 c.à.s. huile tournesol

Sel et poivre

250g riz complet

Pour les amateurs:

Crème aigre

Coriandre fraîche

Petit poivron rouge

PRÉPARATION

Coupez l'oignon et les poivrons en cubes. Chauffez l'huile et faites étuver l'oignon et les poivrons pendant quelques minutes. Entretiens

coupez les tomates.

Ajoutez la passata aux oignons et les poivrons. Ajoutez le petit poivron rouge si vous aimez du piquant. Ajoutez le maïs à la sauce, ensemble avec les haricots rouges et les tomates concassées. Assaisonnez avec les épices et continuez à remuer de temps en temps.

Cuisez le riz. Quand les légumes dans la sauce sont cuits, enlevez la sauce du feu. Servez le riz avec la sauce. Garnir avec un peu de crème aigre et de la coriandre fraîche hachée.

Recette d'Infraligne Borsbeek, un grand merci à Marij!

VALEUR CALORIQUE POUR 1 PERSONNE

404

BON APPÉTIT !