

CHILI SIN CARNE - KIDNEYBONEN - PAPRIKA - V

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

2 kleine uien

1 gele paprika

1 rode paprika

2 tomaten

2 el zonnebloemolie

500g passata

200g zoete maïs (uitgelekt)

400g rode bonen (kidneybonen)

500g gepelde tomaten

1 theelepel gerookt paprikapoeder

Peper en zout om op smaak te brengen

250g volkoren rijst

Voor de liefhebbers:

Een potje zure room

Verse koriander

Chilipepertje (fijngesnipperd) of gedroogde chilivlokken

BEREIDINGSWIJZE

Snij de ui en de paprika in blokjes. Zet een grote kookpot op het vuur en doe er de olie in. Wanneer deze is opgewarmd, doe je de ui en paprika in de pot. Ondertussen kan je de tomaten in blokjes snijden.

Als de ui goudbruin ziet, mag het vuur wat zachter en voeg je de passata toe. Als je het graag pikanter wil, kan je nog een rood pepertje fijnsnijden en toevoegen. Giet de maïs af en voeg de maïskorrels toe. Ook de bonen en de tomatenblokjes en gepelde tomaten mogen in de pot. Voeg nu peper, zout en de andere kruiden toe. Roer af en toe zodat de onderkant niet aanbrandt.

Zet een pot water op het vuur en laat het water koken. Intussen roer je af en toe door de saus. Als het water kookt, mag de rijst erin. Roer ook in deze pot af en toe goed tot onderaan tot het water is opgenomen in de rijst. Proef van de saus om te kijken of alle groentjes beetgaar zijn. Dan mag ook de saus van het vuur. Schep in borden en voeg, indien gewenst, een eetlepel zure room en wat verse koriander toe.

Tip: Laat afkoelen en warm weer op: zo trekken de smaken van de groenten en kruiden goed in de saus. Maak meer saus en vries in. Ideaal voor als je weinig tijd of zin in koken hebt.

Recept van Infraligne Borsbeek, met dank aan Marij

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

404 Kcal

SMAKELIJK!