



CHILI CON CARNE MET VOLKOREN RIJST



4 pers. 45 min MEXICAANS

INGREDIËNTEN

- 200 gram volkorenrijst
- 400 gram (mager) kippengehakt
- 400 gram rode bonen (in blik)
- 4 eetlepels zure room (light)
- 3 verse tomaten
- 2 rode paprika's
- 1 grote ui
- 150 gram maïs (in blik)
- 400 gram tomatenblokjes (in blik)
- 1 blikje tomatenpuree
- 2 teentjes look
- 1 eetlepel olijfolie
- 1 mespuntje chilipoeder
- 2 koffielepels paprikapoeder
- 1 koffielepel komijn
- 1 mespuntje korianderpoeder
- Verse peterselie (enkele takjes)
- Peper (en zout)



STAP 1

Pel en snipper de ui en knoflook fijn.

STAP 2

Verwijder de zaadlijsten van de paprika en snijd in blokjes.

Pel ook de tomaten en snijd in blokjes.

STAP 3

Stoof de ui en de knoflook in een grote wokpan met een eetlepel olijfolie.

STAP 4

Voeg het gehakt toe en bak het mooi bruin. Zorg dat het gehakt goed los zit.

STAP 5

Voeg na 10 minuten de paprika en tomaat toe. Kruid het geheel met chilipoeder, komijn, paprikapoeder, korianderpoeder, peper (en zout).

STAP 6

Voeg de tomatenpuree en tomatenblokjes toe en roer alles goed door elkaar. Laat het geheel 10 minuten sudderen. Kook intussen de rijst gaar.

STAP 7

Laat de bonen en de maïs uitlekken en voeg ze toe aan de chili con carne. Laat nog eens 20 minuten sudderen.

Klaar en smullen maar!

VOEDINGSWAARDE 1 PORTIE

Energie	574 kcal
Vetten	11 gram
Koolhydraten	74 gram
Koolhydratenporties	6
Eiwitten	40 gram