

CHILI CON CARNE



Wat heb je nodig voor 2 personen?

- | | |
|----------------------------------|----------------------------|
| 100 gram zilvervliesrijst | 2 uien |
| 150 gram vegetarisch kruimgehakt | 2 tenen knoflook |
| 1 blik kidneybonen (250 gram) | 1 theelepel kaneel |
| 1 klein blikje mais (125 gram) | 1 theelepel gemalen komijn |
| 4 tomaten | 1 eetlepel olie |
| 1 blikje tomatenpuree (70 gram) | eventueel peper |
| 1 zoete puntpaprika | eventueel zout |
| 1 spaanse/chilipeper | |

Zo maak je het

1. Kook de rijst gaar volgens de verpakking.
2. Snijd de ui en de spaanse/chilipeper in kleine stukjes en fruit deze in een ee-

- tlepel olie tot de ui glazig is.
3. Snijd ondertussen de paprika en pers de knoflook en bak deze een paar minuten mee met de uien.
 4. Snijd ondertussen de tomaat in kleine blokjes en voeg deze samen met de tomatenpuree bij de groente en roer het geheel goed door.
 5. Giet het mais en de bonen af, spoel ze daarna goed af en laat ze uitlekken. Voeg ze bij het tomaten-groente mengsel.
 6. Voeg ook de kaneel, de gemalen komijn en het vegetarisch kruimgehakt toe en laat het geheel nog een paar minuten op laag vuur pruttelen.
 7. Voeg eventueel naar smaak peper en zout toe.

Eet smakelijk!

Tip: Mocht je willen afvallen, dan zouden wij de rijst weglaten. Je kan in plaats van vegetarisch kruimgehakt ook extra mager rundergehakt of rundertartaar gebruiken. Je moet dit dan al (rauw) toevoegen voor je de paprika gaat bakken. Houd er wel rekening mee dat dit 2 keer zoveel calorieën en veel verzadigd vet bevat.

Voedingswaarde per persoon

Energie	573 kcal
Eiwit	35,4 gram
Koolhydraten	81,2 gram
Vet	8,1 gram
Vezels	22,3 gram
Zout	0,1 gram