


Chili con carne



 Bereiden in: grote braadpan

 Voorbereiding: 10 min.

 Bereiding: 60 min.

Recept voor 4 personen

Ingrediënten

- Recept voor 6 personen
- 500 gram rundergehakt
- olijfolie
- 2 uien, fijngehakt
- 2 teentjes knoflook, fijngehakt
- 2 stengels bleekselderij, fijngehakt
- 2 middel grote wortels, fijngehakt
- 2 rode paprika's in iets grotere stukken snijden
- 1 volle thl. chilipoeder
- 1 volle thl. gemalen komijn
- 1 volle thl. kaneel
- 1 blik bruine bonen/chili bonen
- 1 blik rode kidneybonen a 400 gram
- 2 blikken met tomaten stukjes van 400 gram
- 1 bosje verse koriander
- 2 eetlepels balsamicoazijn

image not found

<https://www.sameneenkoekopen.nl/images/New/logo-samen-een-koe-kopen.png>

Schansweg 6 - 7481 TK Haaksbergen
+31 (0)53 436 71 12
info@sameneenkoekopen.nl
www.sameneenkoekopen.nl



Chili con carne

Bereiding

- 1 Zet een grote braadpan op het vuur en verwarm deze. Vervolgens een flinke scheut olie toevoegen.
- 2 Nu de kruiden en groenten toevoegen, de uien, knoflook, wortels, bleekselderij, paprika's, de chilipoeder en de komijn, kaneel en naar smaak eventueel nog snuffe zout en peper. Ongeveer 7 minuten laten bakken. iedere halve minuut even roeren.
- 3 Het gehakt toevoegen in grote klonten en even met een houten lepel verkleinen.
4 Nu de bruine bonen/chili bonen, kidneybonen en de tomaten stukje erbij. Een van de lege blikjes met lauw water vullen en erbij gieten.
- 5 Pluk de korianderblaadjes van de steeltjes en zet zolang in de koelkast. Hak de steeltjes fijn en roer ze door het mengsel in de pan.

Nu de deksel schuin op de pan en een uurtje laten pruttelen.

Intussen de rijst klaar maken en serveren....lekker in een kommetje!

Kooktips

Ook een heerlijke maaltijd zonder rijst en met een avocado salade: 500 ml yoghurt 1 avocado in blokjes gesneden 1 limoen Yoghurt en limoen mengen en over de kleine blokjes avocado scheppen

image not found
<https://www.sameneenkoekopen.nl/imagesNew/logo-samen-een-koe-kopen.png>

Voor meer recepten ga naar:

www.sameneenkoekopen.nl/recepten