

Mexicaanse chili con carne



 Bereiden in: Pan of Wok

 Voorbereiding: 15 min.

 Bereiding: 45 min.

Recept voor 4 personen

Ingredienten

- 450 gram varkensvlees
- 1 rode paprika
- 1 groene paprika
- 100 gram champignons
- 1 rode ui
- 1 knoflookteentje
- 1 blik kidneybonen (425 ml)
- 1 el zonnebloemolie
- 2 tl chilipoeder
- 1 blik tomaten (425 gram)
- 2 el tomatenpuree
- 200 ml runderbouillon
- zout, zwarte peper
- 150 ml zure room

Voedingswaarde

- 490 kcal / 2060
- 26 gram vet
- 34 gram eiwit
- 24 gram koolhydraten
- 10 gram vezels

Wist u dit

Chilipoeder wordt gemaakt van gedroogde en gemalen chilipepers en wordt vaak gemengd met andere kruiden. Het kan mild tot extreem scherp zijn.

image not found

<https://www.sameneenkoekopen.nl/imagesNew/logo-samen-een-koekopen.png>

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



Mexicaanse chili con carne

Bereiding

- 1 Snijd het vlees in dobbelsteentjes. Maak de paprika's schoon en snijd ze klein. Maak de champignons schoon en snijd ze in plakjes. Pel de ui en knoflook en snijd ze fijn. Laat de kidneybonen goed uitlekken.
- 2 Verhit de olie in een pan of wok. Braad daarin het vlees ca. 5 min. aan. Voeg de kleingesneden ui, knoflook en chilipoeder toe en braad het vlees nog 3 min..
- 3 Roer de tomaten met hun sap, paprika, champignons, tomatenpuree en bouillon erdoor. Breng op smaak en laat het mengsel zonder deksel op de pan op een laag vuur ca. 30 min. zachtjes koken. Roer af en toe door.
- 4 Meng er de bonen door en verwarm ze 5 min. mee. Breng op smaak met zout en peper. Serveer de porties met elk een dot crème fraîche.

Kooktips

U kunt het varkensvlees ook met een zeer scherp mes op een grote houten snijplank fijn hakken.

Serveren

Serveer bij de Mexicaanse chili gekookte rijst of aardappelen in folie uit de oven. Geef een frisse fruitsalade toe.

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

Voor meer recepten ga naar:

www.sameneenkoekopen.nl/recepten