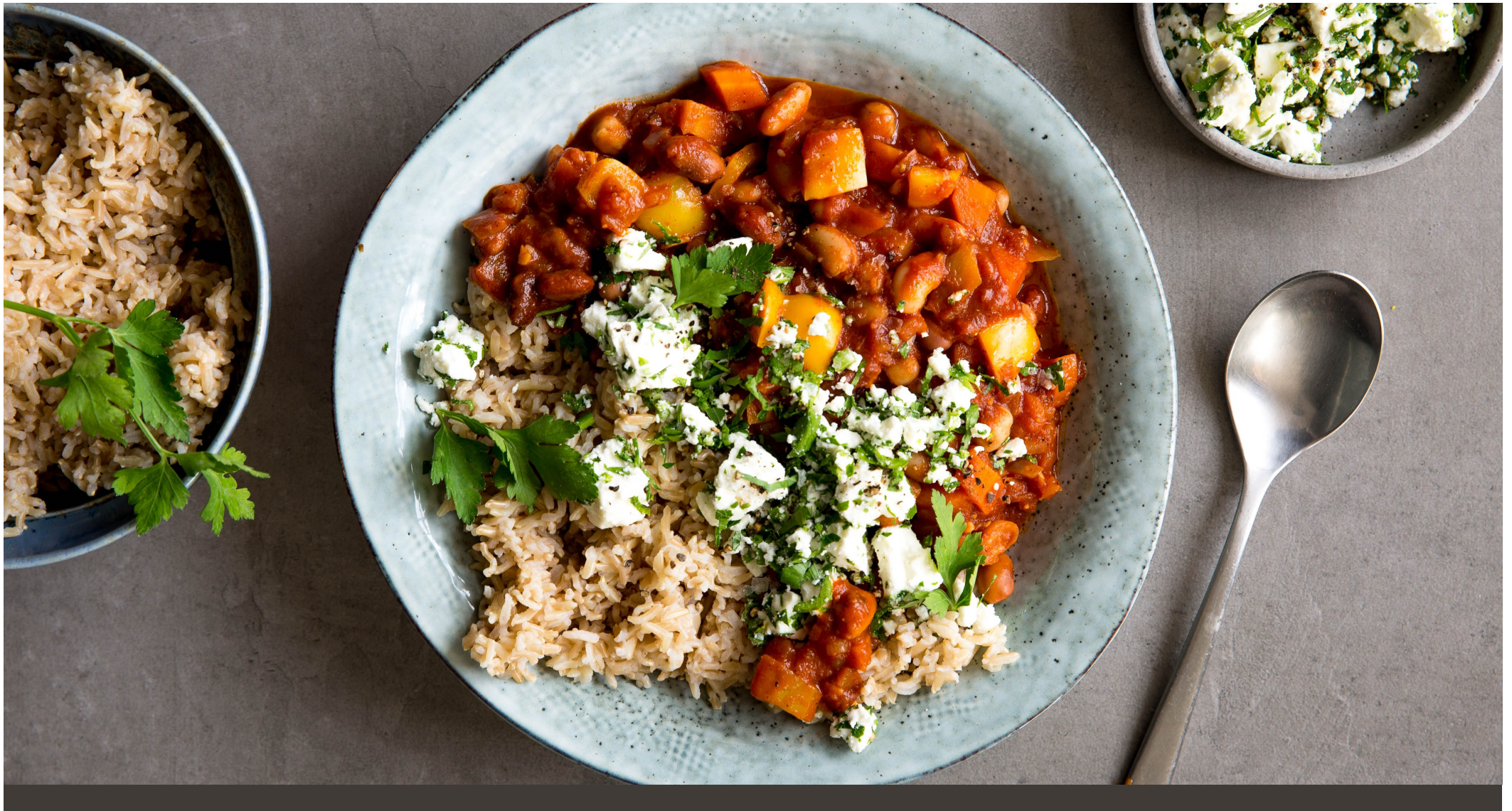


MARLEY SPOON



Chili sin carne

met volkoren rijst en fetakruimels



30-40min



Voor 3-4 personen

In de jaren '60 en '70 steeg met de populariteit van het vegetarisme ook het aantal mensen dat geen vlees at flink. Daarbij ontstonden vele variaties op vele traditionele recepten, waaronder ook de bekende Mexicaanse chili, die doorgaans goed gevuld is met gehakt en bonen. De bonen houden we erin, maar in plaats van vlees vullen we 'm extra aan met flink wat groenten. Als smakelijk extraatje to...

Wat je van ons krijgt

- volkoren basmatirijst
- blik gemengde bonen
- teen knoflook
- gele paprika's
- blikken hele tomaten
- specerijenmix
- wortel
- uien
- verse peterselie
- stuk feta ⁷

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie
- suiker

Kookgerei

- kookpan met deksel
- maatbeker
- kookpan met deksel
- zeef

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 730kcal, vet 20.4g, koolhydraten 102.9g, eiwit 26.8g



1. Rijst koken

Breng 1L water met een snuf zout aan de kook in een middelgrote kookpan. Was de **volkoren basmatirijst** in een zeef onder de koude kraan tot het water helder kleurt. Voeg de **rijst** toe zodra het water kookt, breng opnieuw aan de kook en kook de **rijst** op laag vuur met een deksel afgedekt in 25-30min beetgaar. Neem van het vuur en laat afgedekt 5min staan.



4. Chili starten

Voeg de **hele tomaten**, 150ml water en de **helft van de specerijenmix** toe. Roer door en plet de tomaten met een lepel. Laat de **chili** met een deksel afgedekt 8-10min sudderen.



2. Groenten snijden

Schil intussen evt. de **wortel**, snijd ze in de lengte in vier gelijke repen en dan in 1cm grote blokjes. Halveer, pel en hak de **uien** fijn. Snijd de **paprika's** in vieren, verwijder de kern en snijd in 1-2cm grote blokjes. Pel en hak de **knoflook** grof.



5. Chili afmaken

Spoel ondertussen de **bonen** onder de kraan af en laat uitlekken. Voeg ze aan de **chili** toen, breng op smaak met zout, peper en een snufje suiker. Laat nog 4-5min koken en voeg evt. **meer van de specerijenmix** toe. Indien de **rijst** nog niet gaar is, kun je de **chili** op laag vuur warm houden.



3. Groenten bakken

Verhit 1-2el olie in een grote kookpan op middelhoog vuur en voeg de **paprika**, **wortel**, **ui** en **knoflook** toe en bak 2-3min. Breng op smaak met peper en zout.



6. Fetakruim maken

Verkruimel de **feta** intussen met de handen fijn of gebruik een vork. Pluk een paar **peterselieblaadjes** en hak de **rest van de peterselie** in zijn geheel fijn en meng door de **kaas**. Serveer de **rijst** met **chili** bovenop, bestrooi met het **fetakruim** en **peterselieblaadjes**.