

Id2269 web 87ae2481e22fe172e2d8c7639d4af392

Chocoladechili sin carne

met linzen, bonen en paprika



20-30min



2 personen

Dit vegetarische eenpansgerecht is met zijn geurige specerijen Mexico ten voeten uit. De knapperige groenten zorgen voor een heerlijke bite. En dankzij een stevige portie eiwitrijke linzen en een vleugje chocolade krijg je ook nog eens lekker veel energie van dit bordje comfortfood. Erbij serveer je tortillachips, die ideaal zijn als bestek. Lekker dippen dus vanavond!

Wat je van ons krijgt

- yoghurt ⁷
- ui
- rode paprika
- verse oregano
- groentebouillonblokje ⁹
- groene linzen
- bonenmix
- wraps ¹
- teen knoflook
- chocolade, druppels ⁶
- Rodriguez's Chili con Carne
- tomatenpassata

Wat je thuis nodig hebt

- olijfolie
- peper en zout

Kookgerei

- bakpapier
- bakplaat
- maatbeker
- middelgrote koekenpan met deksel
- oven

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

Allergenen

gluten (1), soja (6), melk (7), selderij (9). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 655kcal, vet 18.8g, koolhydraten 80.6g, eiwit 31.9g



1. Ingrediënten voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220°C. Pel en hak de **ui** en **knoflook** fijn.



2. Ui bakken

Verhit 1 el olie in een middelgrote kookpan op middelhoog vuur. Voeg de **ui** toe en bak in ca. 3min glazig. Voeg **1/2-1tl Chili con carne spice mix** (of meer als je van pittig houdt) en **knoflook** toe en bak 1-2min mee. Giet de **linzen** af in een zeef, spoel ze schoon en voeg ze ook aan de kookpan toe.



3. Saus maken

Voeg de **tomatenpassata**, 200ml water, en het **bouillonblokje** aan de kookpan toe en laat alles ca. 10min op middellaag vuur sudderen. Breng op smaak met peper en zout. Snijd **4 wraps** in driehoekjes en leg ze op de bakplaat met bakpapier. Besprenkel ze met olijfolie en bestrooi met zout en evt. een snuf **spice mix**. Bak de **chips** in 3-5min knapperig in de oven.



4. Kruiden plukken

Pluk de **oreganoblaadjes** en snijd ze fijn, doe de steeltjes weg. Snijd de **paprika** in vieren, verwijder het steeltje en de zaadlijsten en snijd de **paprika** in dunne reepjes.



5. Bonen en toevoegen

Giet de **bonen** af en voeg ze met de **paprika** aan de chilipan toe. Stoof 5-10min mee tot de **paprika** zacht en gaar is. Voeg 2-3min voor het einde de **chocoladedruppels** aan de **chili** toe en blijf roeren tot ze zijn gesmolten.



6. Chili afmaken

Schep de **chili** op en serveer met een schepje **yoghurt**, bestrooi met de **oregano** en gebruik de **tortillachips** om te dippen.