



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 17  
2016

Maak een foto van je gerecht en deel deze via De mooiste foto krijgt een verrassing!

## Mexicaanse chili met tomaat, bleekselderij en rijst

Met kruidige stukjes runderworst

In dit stoofpotje gebruik je kidneybonen. Wist je dat de Gezondheidsraad 2016 uit heeft geroepen als het jaar van de boon? De runderworst die je in deze chili verwerkt, hebben we voorgekruid met kruiden als gember, kardemom en cayennepeper. Deze kruiden geven het gerecht een Mexicaanse twist.



25-30 min



gemakkelijk



glutenvrij



lactosevrij



Pandanrijst



Ui



Knoflookteen



Bleekselderij



Tomaat



Mexicaans gekruide  
runderworst



Kidneybonen



Tomatenpuree



Kaneel



Komijn

Ingrediënten	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pandanrijst (g)	85	170	250	335	420	500
Ui	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen	1	2	3	4	5	6
Bleekselderij (stengels)	3	6	8	10	12	14
Tomaat	1	2	3	4	5	6
Mexicaans gekruide runderworst	1	2	3	4	5	6
Kidneybonen (blik)	⅓	⅔	1	1⅓	1½	2
Tomatenpuree (blik)	½	1	1½	2	2½	3
Kaneel (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Komijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)*	1	1	1	2	2	2
Bruine suiker (el)*	⅓	⅔	1	1⅓	1½	2
Zwarte balsamicoazijn (el)*	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout*				Naar smaak		

\* Zelf toevoegen

### Allergenen

In de producten uit de HelloFresh Box die je voor dit gerecht gebruikt zitten geen allergenen.

### Benodigheden

Pan met deksel, wok of hapjespan met deksel

**Voedingswaarden** 741 kcal | 41 g eiwit | 91 g koolhydraten | 21 g vet, waarvan 8 g verzadigd | 10 g vezels



**1** Kook 300 ml water per persoon in een pan met deksel en kook hierin de pandanrijst, afgedekt, 8 - 10 minuten. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.



**2** Snipper de ui en snijd of pers de knoflook fijn. Snijd de bleekselderij in stukken van maximaal een ½ cm. Snijd de tomaat in blokjes. Snijd de runderworst in stukken van 1 cm. Laat de kidneybonen uitlekken.



**3** Verhit de olijfolie in een wok of hapjespan met deksel en fruit de ui en knoflook 2 minuten op laag vuur. Voeg de runderworst toe en bak 3 minuten op middelhoog vuur. Voeg de tomatenpuree, kaneel en komijn toe en bak al roerende 1 minuut. Voeg de bleekselderij, tomaat, kidneybonen, bruine suiker en zwarte balsamicoazijn toe en bak nog 1 minuut.



**4** Voeg vervolgens 100 ml water per persoon toe aan de wok of hapjespan. Dek de pan af en laat 10 minuten zachtjes koken. Breng tussendoor op smaak met peper en zout.

**5** Verdeel de rijst en de chili over de borden.

**Tip!** Maak je deze chili graag pittig? Voeg dan, tegelijk met de kaneel en komijn, een ¼ tl chilipoeder of cayennepeper per persoon toe.