



Chilli sin carne

met rode bonen, guacamole en verse koriander

VEGGIE 25 min. • Eet binnen 5 dagen



VEGGIE



Zilverviesrijst



Knoflookteen



Rode ui



Rode peper



Gele paprika



Verse koriander



Rode kidneybonen



Mexicaanse kruiden



Tomatenblokjes



Avocado



Limoen



Zure room

Voorraadkast items

Olijfolie, witte balsamicoazijn, peper en zout

Begin goed

Vergeet niet om verse groenten en fruit te wassen en af te wegen voor je begint met koken.

Benodigheden

Kom, hapjespan met deksel, pan met deksel

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Zilvervriesrijst (g)	85	170	250	335	420	505
Knoflookteen (st)	1	2	3	4	5	6
Rode ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Rode peper* (st)	½	1	1½	2	2½	3
Gele paprika* (st)	½	1	1½	2	2½	3
Verse koriander* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Rode kidneybonen (blik)	⅓	⅔	1	1⅓	1¾	2
Mexicaanse kruiden (tl)	1	2	3	4	5	6
Tomatenblokjes (pak)	½	1	1½	2	2½	3
Avocado (st)	½	1	1½	2	2½	3
Limoen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Zure room* (g 7)	25	50	75	100	125	150

Zelf toevoegen

Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Witte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3228 / 772	502 / 120
Vetten (g)	32	5
Waarvan verzadigd (g)	5,6	0,9
Koolhydraten (g)	93	14
Waarvan suikers (g)	17,2	2,7
Vezels (g)	17	3
Eiwit (g)	20	3
Zout (g)	0,9	0,1

Allergenen:

7) Melk/lactose

Contact

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Neem gerust contact op via de website of via onze social-mediakanalen.



1. Rijst koken

Kook 250 ml water per persoon in een pan met deksel. Kook de **rijst**, afgedekt, 14 – 16 minuten op laag vuur. Giet daarna af als dat nodig is en laat tot gebruik staan met het deksel op de pan.



4. Chili maken

Blus af met de witte balsamicoazijn. Voeg de **tomatenblokjes**, de **rode kidneybonen** en de helft van de **koriander** toe aan de hapjespan. Laat, afgedekt, 5 – 6 minuten zachtjes koken.



2. Voorbereiden

Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **rode ui** in halve ringen (zie TIP) Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** en snijd de **rode peper** fijn. Snijd de **gele paprika** in smalle repen en hak de **koriander** grof. Laat de rode **kidneybonen** uitlekken.

TIP: Houd je van rauwe rode ui in guacamole? Snipper dan een kwart van de ui fijn en meng deze met de guacamole.



5. Guacamole maken

Lepel de **avocado** uit de schil en snijd hem in kleine blokjes. Snijd de helft van de **limoen** in partjes en pers de andere helft uit. Meng in een kom 1 el **limoensap** per persoon met de **avocado** en de overige **knoflook** en **rode peper**. Breng goed op smaak met peper en zout.

WEETJE: Wist je dat avocado naast gezonde vetten ook veel kalium en vitamine E bevat? Kalium is onder andere belangrijk voor een gezonde bloeddruk en vitamine E voor een sterke weerstand.



3. Smaakmakers fruiten

Verhit de olijfolie in een hapjespan met deksel en fruit de **rode ui**, de **Mexicaanse kruiden**, ½ van de **knoflook** en ¾ van de **rode peper** 1 – 2 minuten op middelmatig vuur. Voeg de **gele paprika** toe en bak nog 2 minuten.



6. Serveren

Verdeel de **rijst** over de borden en schep de chili sin carne erover. Serveer de guacamole en **zure room** erbij en garmeer met de overige **koriander** en **limoenpartjes**.

Eet smakelijk!