



270 gram
groenten per
portie *

Chili sin carne met kidneybonen

prei, jalapeno en quinoa

Vandaag op het menu een goedgevulde chili met rode kidneybonen en quinoa. Ekomen menu gebruikt inmiddels al een aantal jaar duurzaam geteelde quinoa uit eigen land. Door lokale biologische quinoa in de maaltijdboxen te verwerken, hoeft dit gezonde zaad niet meer de hele oceaan over te reizen. Het is een volkoren variant met een lekkere nootachtige smaak

20 min | 715 kcal

*Help ons papier, Co2 en kosten
te sparen door je recepten te
bekijken via onze mobiele
website*



ekomenu
VOEL JE LEKKER

BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Quinoa	<i>g</i>	75	150	225	300
Ui	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Knoflookteen	<i>st</i>	1	1	2	2
Tomatenpuree	<i>g</i>	35	70	105	140
Trostomaten	<i>g</i>	100	200	300	400
Prei	<i>st</i>	1	2	3	4
Kidneybonen	<i>g</i>	150	300	360	600
Limoen	<i>st</i>	0.25	0.5	1	1
Gerookt paprikapoeder	<i>tl</i>	0.5	1	1.5	2
Verse koriander	<i>st</i>	0.25	0.5	1	1
Jalapeno peper	<i>st</i>	0.25	0.5	1	1
<i>zelf toevoegen:</i>					
Olie	<i>el</i>	1	2	3	4
Komijn	<i>tl</i>	0.5	1	1.5	2
Zout en (chili)peper					

**Bij biologische teelt is er meer diversiteit in gewicht van de geleverde groenten. Om verspilling te voorkomen passen we bij het inpakken soms de hoeveelheden aan. De garantie is 200-250 gram groenten per persoon.*



Deel je gerecht online met #ekomenu

BEREIDINGSWIJZE

1. Breng een pan met water en een snuf zout aan de kook. Spoel de quinoa in een zeef onder de kraan en kook in 12-13 minuten gaar. Giet daarna het water af en laat afgedekt nagaren.
2. Pel en snipper de ui en knoflook. Verhit olie in een ruime bakpan en fruit de ui en knoflook 2 minuten op een laag vuur. Bak de tomatenpuree enkele minute mee.
3. Was intussen de tomaat en snijd klein. Snijd de prei in de lengte doormidden, spoel onder de kraan en snijd klein. Bak de prei en tomaat 5 minuten mee.
4. Laat de kidneybonen uitlekken, voeg toe aan de pan en laat het geheel 10 minuten afgedekt zachtjes pruttelen. Doe eventueel een scheutje water erbij. Breng op smaak met limoensap, gerookt paprikapoeder, komijn, zout en (chili)peper.
5. Verdeel de quinoa over de borden en schep de chili sin carne erop. Rasp de limoenschil erboven en garmeer met wat venkelgroen, fijngehakte koriander en naar smaak jalapeno peper.

Tip: Lekker met sweet chilisaus.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

