



260 gram
groenten per
portie *

Chili sin carne met kidneybonen

venkel, jalapeno en quinoa

Vandaag op het menu een goedgevulde chili met rode kidneybonen en frisoete venkel. Voor de variatie gebruiken we quinoa van eigen bodem in plaats van rijst. Weer eens wat anders!

20 min | 659 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	g	75	150	225	300
Ui	st	1	1	1	2
Knoflookteen	st	1	1	2	2
Trostomaten	g	100	200	300	400
Venkel	st	0.5	1	1.5	2
Kidneybonen	g	150	300	360	600
Limoen	st	0.25	0.5	1	1
Gerookt paprikapoeder	tl	0.5	1	1.5	2
Verse koriander	st	0.25	0.5	0.75	1
Groene peper	st	0.25	0.5	0.75	1
<i>zelf toevoegen:</i>					
Olie	el	1	2	3	4
Sweet chilisaus	el	1	2	3	4
Komijn	tl	1	2	3	4
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 enkele minuten op een laag vuur.
3. Was intussen de tomaat en snijd klein. Was de venkel, snijd in vieren en snijd de venkelknol in dunne reepjes. Bak de venkel en tomaat 5 minuten mee.
4. Voeg de kidneybonen toe aan de pan en laat het geheel 10 minuten afgedekt zachtjes pruttelen tot de venkel beetbaar is. Voeg eventueel een scheutje water toe. Breng op smaak met limoensap, gerookt paprikapoeder, komijn, zout en (chili)peper. Als je wilt kan je chilisaus naar smaak toevoegen.
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: Maak een lekkere venkelsalade bij de chili. Snijd de venkel zo dun mogelijk, limoensap en olie erbij en breng op smaak met koriander, peper en zout.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

