



280 gram
groenten per
portie *

Chili con carne met linzen en avocado

! Weinig koolhydraten

KOOLHYDRAATBEWUST Linzen worden al sinds de oudheid gebruikt. Ze zijn rijk aan ijzer en vezels. IJzer zorgt voor een goede doorbloeding en vezels zorgen ervoor dat je langer verzadigd blijft. Vandaag maken we een chili con carne waarbij we de bonen vervangen door linzen. Let op: haal de avocado uit de zak en leg deze op de fruitschaal zodat hij verder kan rijpen.

20 min | 539 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
Ui	<i>st</i>	1	2	3	4
Knoflookteen	<i>st</i>	0.5	1	1.5	2
Kipgehakt	<i>g</i>	100	200	300	400
Tomaat	<i>g</i>	50	100	150	200
Puntpaprika	<i>g</i>	100	200	300	400
Rode peper	<i>st</i>	0.25	0.5	1	1
Tomatenpuree	<i>g</i>	35	70	100	200
Mexicaanse kruiden	<i>tl</i>	1	2	3	4
Linzen	<i>g</i>	100	200	300	400
Avocado	<i>st</i>	0.5	1	1	2

zelf toevoegen:

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. Pel en snipper de ui. Pel de knoflook en snijd fijn. Rul het gehakt samen met de ui en knoflook in een droge braadpan.
2. Was de tomaat en snijd klein. Was de paprika, verwijder de zaadlijsten en snijd klein. Snijd de peper in flinterdunne plakjes. Houd je niet van pittig? Verwijder dan eerst de zaadjes of voeg niet alle peper toe.
3. Voeg de tomaat, paprika en peper toe aan de pan met het gehakt en bak een paar minuten mee (bewaar eventueel wat peper voor de garnering). Roer de tomatenpuree en een scheutje water erdoor. Breng op smaak met Mexicaanse kruiden en laat 10 minuten zachtjes sudderen.
4. Spoel de linzen in een zeef onder de kraan en voeg toe aan de pan. Stoof het geheel 5 minuten afgedekt op een middelhoog vuur. Proef en breng op smaak met zout en (chili) peper.
5. Snijd de avocado doormidden, verwijder de pit en de schil en snijd het vruchtvlees in reepjes. Serveer de linzen chili in een mooie kom of een diep bord. Garneer met de avocado.

Tip: Ook erg lekker met zure room.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

