

Chili sin carne met kidneybonen

venkel en quinoa

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

20 min | 621 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
Groene peper	st	0.25	0.5	1	1
Trostomaten	g	100	200	300	400
Tomatensap met zeezout	ml	75	150	200	300
Venkel	st	0.5	1	2	2
Kidneybonen	g	150	300	390	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	1	1
zelf toevoegen:					
Olie	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 (of bouillon) aan de kook voor de quinoa, zorg ervoor dat je twee keer zoveel water aan de kook brengt dan de hoeveelheid quinoa zelf. Was de quinoa in een zeef onder de kraan en kook 10 minuten. Giet het water af en laat even uitdampen.
2. Pel en snipper de ui en knoflook. Snijd de groene peper heel klein. Verhit olie in een ruime bakpan en fruit de ui, knoflook en peper 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 stukjes. Bak de venkel en tomaat 5 minuten mee.
4. Voeg de kidneybonen toe aan de pan samen met het tomatensap en laat het geheel 10 minuten afgedekt zachtjes pruttelen tot de venkel beetgaar is. Voeg eventueel een scheutje water toe. 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 garneer met wat venkelgroen en fijngehakte koriander.

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