



Chili sin carne met venkel

avocado en pittige mais-salsa

Chili sin carne is Spaans voor chili zonder vlees. Vandaag op het menu een goedgevulde chili met bruine bonen, fris-zoete venkel en een pittige mais-salsa. Tip: haal de avocado uit de zak en laat deze verder rijpen op de fruitschaal.

30 min | 782 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
Volkoren basmatirijst	<i>g</i>	75	150	225	300
Ui	<i>st</i>	1	1	2	2
Knoflookteen	<i>st</i>	0.5	1	2	2
Tomaat	<i>g</i>	100	200	300	400
Venkel	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Tomatenblokjes	<i>g</i>	100	200	300	400
Mexicaanse kruiden	<i>tl</i>	1	2	3	4
Bruine bonen	<i>g</i>	150	300	360	600
Mais	<i>g</i>	100	200	360	360
Jalapeno peper	<i>st</i>	0.25	0.5	1	1
Avocado	<i>st</i>	0.5	1	1	2

zelf toevoegen:

Olie	<i>el</i>	1	2	2	3
Komijnpoeder	<i>tl</i>	0.5	1	1.5	2
Zout en 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 rijst in een zeef onder de kraan en kook in 25 minuten gaar. Giet daarna het water af, zet opzij en laat afgedekt nagaren.
2. Pel en snipper intussen de ui en knoflook. Was de tomaat en snijd klein. Was de venkel, snijd in vieren en verwijder de onderkant (bewaar wat venkelgroen). Snijd de venkelknol in reepjes. Verwarm olie in een ruime bakpan en fruit de ui en de knoflook 2 minuten op een laag vuur. Voeg de venkel en de tomaat toe en bak 2 minuten mee. Voeg de tomatenblokjes en een scheut water toe en laat het 5-6 minuten zachtjes stoven. Maak op smaak met de Mexicaanse kruiden, peper en zout.
3. Spoel de bonen en maïs in een zeef onder de kraan en doe in de pan bij de groente (de helft van de maïs bewaar je voor de salsa).
4. Voor de salsa verwarm je olie in een kleine pan. Was de jalapeño peper, snijd heel fijn en bak enkele minuten. Verwarm de overgebleven maïs in de pan bij de peper. Kruid met komijnpoeder en een snuf zout en laat nog een paar minuten zachtjes stoven. Snijd de avocado doormidden, verwijder de pit, lepel het vruchtvlees eruit en snijd klein.
5. Verdeel de basmatirijst over de borden en schep de chili sin carne erop. Garneer met wat venkelgroen en serveer met de pittige maïs-salsa en avocado.

Tip: Voor een snellere versie: voeg de maïs en de jalapeno toe aan de chili sin carne!

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

