



Chili sin carne met suikermais

verse kruiden en quinoa

Chili sin carne is Spaans voor chili zonder vlees. Vandaag op het menu een goedgevulde chili met rode kidneybonen en quinoa. Supergezond en superlekker. Wat wil je nog meer!

30 min | 660 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
Suikermais	st	0.5	1	2	2
Quinoa	g	75	150	225	300
Rode ui	st	1	1	2	2
Rode peper	st	0.25	0.5	1	1
Puntpaprika	g	100	200	200	400
Tomatenpuree	g	35	70	100	140
Rode kidneybonen	g	100	200	300	360
Trostomaten	g	100	200	300	400
Verse koriander	st	0.5	0.5	1	1
Verse peterselie	st	0.5	0.5	1	1
Limoen	st	0.25	0.5	1	1

zelf toevoegen:

Olie	el	1	2	3	4
Paprikapoeder	tl	1	2	3	4
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. Beng een pan met water aan de kook. Verwijder de bladeren van de maiskolven en kook in 10 minuten gaar. Laat verder garen in het kookvocht.
2. Breng een pan met ruim water en een snuf zout aan de kook. Spoel de quinoa in een zeef onder de kraan en kook in 10 minuten gaar. Giet af en roer een scheut (koolzaad)olie, zout en peper erdoor.
3. Pel en snipper de ui en de rode peper. Was de paprika, verwijder de zaadlijsten en snijd klein. Verhit olie in een bakpan en bak de ui, peper en paprika 2 minuten op een middelhoog vuur. Voeg de tomatenpuree toe en bak zachtjes zonder te kleuren.
4. Spoel de kidneybonen in een zeef onder de kraan. Was de tomaat, snijd klein. Voeg de bonen en tomaat toe aan de pan en schenk eventueel wat water erbij. Laat zachtjes pruttelen en breng de saus op smaak met paprikapoeder, zout en peper.
5. Giet het water van de mais af en snijd de maiskorreltjes van de kolven. Hak de verse kruiden klein. Schep de mais en 3/4 van de kruiden door de saus. Serveer de chili sin carne met de quinoa, werk af met een kneepje limoensap en garmeer met de overgebleven koriander en peterselie.

Tip: Bijzondere twist? Ook heel lekker met een beetje cacaopoeder.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

