



Vegetarische chili



vegetarisch



4 personen

Bereidingswijze

- 1 • Was de paprika's, verwijder de zaadlijsten en snijd deze in kleine stukjes. Maak de prei schoon en snijd in halve ringen. Snipper de uien en pers de knoflook.
- 2 • Spoel de zwarte bonen en maïs af en laat deze uitlekken.
- 3 • Verhit wat olie in een pan en fruit hierin de knoflook en ui.
- 4 • Voeg de prei toe en bak dit even mee, voeg daarna ook de paprika toe, gevolgd door de vegetarische rulstukjes en bak even mee.
- 5 • Voeg vervolgens de Mexicaanse tacokruiden en het gerookt paprikapoeder toe en bak dit nog circa 1 minuut. Doe dit vervolgens ook met het blikje tomatenpuree.
- 6 • Doe de tomatenblokjes, maïs en zwarte bonen erbij en laat circa 10 minuten zachtjes koken. Voeg eventueel een scheutje water toe indien nodig. Breng op smaak met peper en zout.
- 7 • Verdeel de chili over vier porties.

Ingrediënten

- > 200 gram vegetarische rulstukjes
- > 1 blik (400 gram) zwarte bonen
- > 1 blik (300 gram) maïs
- > 3 paprika's
- > 1 prei
- > 1 ui
- > 4 teentjes knoflook
- > 1 blikje tomatenpuree (70 gram)
- > 1 blik (400 gram) tomatenblokjes
- > 4 el Mexicaanse taco kruiden

- > 1 tl gerookt paprikapoeder

Extra

- > (Zilvervlies)rijst
- > (Volkoren) tortilla wraps
- > 1 avocado
- > 100 gram cherrytomaatjes
- > handje verse peterselie
- > 1 limoen
- > Handje geraspte kaas
- > Ingelegde rode ui



Variant 3 Met zelfgemaakte tortilla chips

Verwarm de oven voor op 180 graden. Snijd de tortilla wraps in 8 punten. Verdeel deze over een met bakpapier beklede bakplaat en besprenkel met wat limoensap en paprikapoeder. Zet 10 minuten in de oven totdat ze krokant zijn. Warm de chili op en serveer met wat avocado / guacamole, de zelfgemaakte tortilla chips, limoen en ingelegde rode ui.

Variant 2 Met rijst en tomatensalsa

Kook de rijst zoals beschreven staat op de verpakking. Voor de tomatensalsa, snijd de cherrytomaten in vieren en meng dit met de peterselie, sap van $\frac{1}{2}$ limoen en breng op smaak met peper en zout. Warm de chili op en serveer met de rijst, wat avocado, de tomatensalsa en ingelegde rode ui.

Variant 1 Quesadilla's

Verdeel de chili over een wrap en bestrooi deze met wat geraspte kaas. Leg een andere tortilla wrap erop en bak in een droge koekenpan aan beide kanten goudbruin. Snijd in punten en serveer met wat avocado / guacamole.