

Ingrediënten voor 6 personen

30 ml olijfolie - 2 gehakte uien -
900 g mager rundergehakt - 30 g
bloem - 1 rode peper, fijn - 2 t
komijn - 2 t marjolein - 820 g
gepelde tomaten - 2 blokjes
runderbouillon, verkruimeld - 2 t
zout - 1/2 t vers gemalen zwarte
peper - 2 grote rode of groene
Paprikas, in blokjes - 410 g rode
nierbonen - 2 e verse koriander,
fijn - gekookte warme rijst, voor
serveren

Tijd: 20-30 min.
Keuken: Multi-cultureel
Smaak: Pittig
Gang: Hoofdgerecht
Eigen_keuken: Nee
Vegetarisch: Nee

CHILLI CON CARNE

Chilli con carne met rundergehakt en nierbonen (kidney bonen)
geserveerd met rijst

Bereidingswijze

1. Verwarm de olie en fruit de uien tot glazig en lichtbruin van kleur, bak even de paprikas en rode peper mee voor verder twee minuten.
2. Voeg de bloem erbij en fruit verder voor drie minuten tot bloem gaar is.
3. Voeg de kruiden en de marjolein, de tomaten en verkruimelde bouillonblokjes toe.
4. Voeg zout en peper erbij.
5. Sudder gehakt en groenten mengsel zacht voor vijftien minuten tot de paprika gaar is. (voeg water bij indien nodig)
6. Voeg uitgelekte bonen en verse koriander toe en maak goed warm.

Serveertips

Serveer met rijst