

Ingrediënten voor 4 personen

3 el olijfolie 2 uien, gesnipperd 2 tl chilipoeder 2 tl gemalen komijn
1 zak paprikamix (3 stuks; groen, rood en geel), in stukjes 2 blikken chilibonen of bruine bonen (400 gr) 1 avocado, in blokjes 150 g jong belegen kaas, geraspt

Tijd: 30-60 min.
Keuken: Vegetarisch
Smaak: Hartig
Gang: Hoofdgerecht
Eigen_keuken: Nee
Vegetarisch: Ja



Chili sin carne

Low budget vegetarisch gerecht p.p. 460 kcal. Prijs: 1,95 p.p.

Hulpmiddelen

Oven, ovenschaal, Hapjes/koeken/wokpan

Vorbereiding

Verwarm de oven voor op 200 graden. Snijd alle groenten zoals hierboven aangegeven staan in stukjes

Bereidingswijze

Verhit de olie in de pan. Fruit de ui 3 min. Voeg het chilipoeder en de komijn toe en fruit 2 min mee. Voeg de paprika en de inhoud van de blikken (chili)bonen, inclusief vocht, toe. Laat 10 min garen en breng op smaak met peper en zout Doe de chili sin carne in de ovenschaal en verdeel de avocado erover. Bestrooi de kaas en zet 10 min in de oven.

Serveertips

De chili is ook lekker met rijst of tortilla?s. Of vul taco?s er mee.