

Ingrediënten voor 4 personen

* 2 grote uien, fijngesneden * 2 teentjes knoflook * 4 el olijfolie * 2 el chili con carne kruiden * 1 blik tomaatstukjes (uitlekgewicht 450 g) * 1 pak diepvriesdoperwten (450 g) * 1 blik kidneybonen of bruine bonen (netto ± 450 g) * 1 bakje Griekse yoghurt (150 g) * 3 el fijngesneden munt * 100 g geraspte harde geitenkaas of jong belegen

Tijd: 20-30 min.
Keuken: Vegetarisch
Gang: Hoofdgerecht
Eigen_keuken: Nee
Vegetarisch: Ja

vega chili met doperwten en kidneybonen

Vegetarisch eten is hip, lekker en gezond. Steeds meer thuiskokers gaan voor een dagje zonder vlees of vis.

Bereidingswijze

Bak de ui en knoflook in de verhitte olie in een braadpan met dikke bodem zachtjes glazig. Voeg de kruiden toe en bak 1 min. mee. Voeg de tomaatstukjes met vocht en doperwten toe, breng aan de kook en laat zachtjes 10 min. koken, zodat de groente bijna gaar is. Laat de bonen in een zeef uitlekken en voeg toe aan de chili. Laat nog zachtjes eventjes zacht koken. Meng ondertussen de yoghurt met de munt en breng op smaak met zout en peper. Strooi er op het bord pas de kaas over en schep er een lekkere lepel van de muntyoghurt op.

Serveertips

Je kan de chili ook over warme wraptortillas scheppen met de yoghurt er bovenop. Rol de wraps op en geef er avocadodip bij. Pureer hiervoor een rijpe avocado met een schep zure room, ½ tl korianderpoeder, wat zout, peper en citroensap naar smaak. Serveer met gemengde sla.

