

Chili sin carne (Chili zonder vlees)

Mede mogelijk gemaakt door project "Voel je goed!" van Stichting Lezen en Schrijven



Voor 2 personen



Ingrediënten

De ingrediënten kunnen in elke winkel gekocht worden. Ieder merk is oké!

150 gram

Zilvervlies-
rijst



1 el

Olijfolie



150 gram

Mais uit blik



Vezels



Onverzadigd vet
Vitamine E



Groenten

2 el

Mexicaanse
bonen kruiden



1 ui



1/2 Rode Paprika



Geen zout



Groenten



Groenten
Vezels
Vitamine C

400 gram

Kidneybonen



400 gram

Tomaten-
blokjes



15 gram

Zuivelspread
Light*



Goede
vleesvervanger
Vezels
Eiwitten



Groenten

* Liever geen zuivelspread? Kies voor Philadelphia of crème fraîche.



Benodigdheden

Kookpan



Koekenpan



Eetlepel



Eetlepel



Spatel



Opscheplepel



Snijplank



Schaaltjes



Keukenmes



Aardappelschilmesje



Recept

Rijst koken

1. Kook water in een grote pan.
2. Doe de zilvervliesrijst in de pan.
3. Kook de zilvervliesrijst volgens de verpakking.
4. Giet het water uit de pan.
5. Laat de rijst staan met het deksel op de pan.

Snijden

6. Schil de ui.
7. Snijd de ui in stukjes.
8. Snijd de paprika in stukjes.

Chili maken

9. Verwarm de olijfolie in een pan.
10. Lek de mais uit.
11. Bak de mais en Mexicaanse bonenkruiden 5 minuten in de pan.
12. Doe de ui en de paprika in de pan.
13. Bak 5 minuten.
14. Doe de kidneybonen en tomatenblokjes in de pan.
15. Kook dit 5 minuten.

Op het bord

16. Doe de zilvervliesrijst op een bord.
17. Doe de chili ook op het bord.
18. Schep de helft van de zuivelspread op het bord.

Eet smakelijk!



Voedingswaarde

	In totaal	Per persoon
Kcal	1059 kcal	529,5 kcal
Koolhydraten	117 gram	58,5 gram
Vetten	24,4 gram	12,2 gram
Waarvan verzadigd	5,8 gram	2,9 gram
Eiwitten	51 gram	25,5 gram
Vezels	43,2 gram	21,6 gram
Zout	0,66 gram	0,33 gram



Prijs:

Totaal: €11,29

Per persoon: €5,64