



Naam:

Klas: Datum:

Veggie Chilli sin carne met zoete aardappel

INGREDIENTEN – voor 2 personen

	Verwarm de oven voor op 200°C en bedek een bakplaat met bakpapier
2 zoete aardappelen	1. Schil de zoete aardappelen en snij ze in blokjes
2 el olijfolie	2. Doe de aardappelen in een bekken en voeg de olie toe
Zeezout, peper, komijn	3. Voeg een snuifje zout en wat peper toe, ½ koffielepel komijn,
Koriander, paprika	koriander en paprikapoeder. Meng alles goed en verdeel over de ovenplaat.
	4. Bak 30 minuten bakken in de oven. Keer ze tussendoor eens om
1 ui	5. Snipper de ui fijn
2 – 3 teentjes look	6. Pel de look en snipper fijn
1 rode peper	7. Snij de rode peper in 2 en verwijder de zaadlijsten en de pitjes
	Snipper de peper fijn
½ rode paprika	8. Was de paprika's, snij in 2 verwijder de zaadlijsten en de pitjes en
½ gele paprika	snij in fijne brunoise
½ blik rode bonen	9. Spoel de bonen in een vergiet
½ blik zwarte bonen	
2 el olijfolie	10. Doe de olie in een kookpot en voeg de ui en de look toe. Laat 5
	minuutjes stoven tot de uien zacht worden
	11. Voeg de peper en de paprika toe. Roer goed om
Peper en zout	12. Kruid met peper en zout, paprika en chili kruiden
1 kl paprika, 1 el chilikruiden	
1 el tomatenpuree	13. Roer er de tomatenpuree door en laat 2 minuten bakken

150 ml groentebouillon

13. Overgiet met de groentebouillon en laat zachtjes koken

1 blik tomaten

14. Voeg de tomaten en de bonen toe en breng aan de kook

15. Zet dan je vuur lager en laat zachtjes sudderen gedurende ongeveer 15 minuten

80 gr rijst

16. Kook ondertussen de rijst gaar

17. Voeg de pompoen toe aan de chili en roer alles goed om

18. Neem een diep bord en schep wat chili in het bord. Serveer er de rijst bij en werk af met fijngesnipperde verse koriander en wat zure room.

Bonen zijn een prima vleesvervanger omdat ze veel eiwitten bevatten.

Technieken te kennen: Roosteren in de oven, sudderen en rijst koken.