

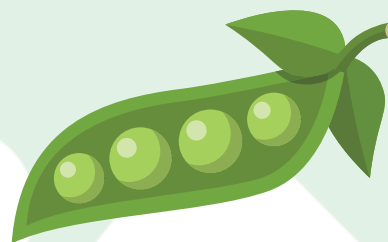
ONDERWIJSGEZOND



Chili sin carne

Ingrediënten (4 personen):

- 1 ui middelgroot
- 2 tenen knoflook
- 80 gram voorgekookte geschilde krieltjes
- 1 paprika's (rood en/of oranje)
- 10 gram lombok
- 40 gram mais
- 80 gram kidney of bruine bonen
- 200 gram tomatenblokjes (in blik) of 5 tomaten
- 80 gram zwarte linzen
- Zonnebloemolie
- Zout & peper
- ½ zakje geraspte kaas
- Eventueel: 40 gram tortillachips naturel
- 120 gram volkoren rijst



Bereiding:

Zet een pannetje op voor de rijst met best wat zout. De rijst neemt wat water op dus ook klein beetje zout, al het andere zout wordt niet opgenomen! Gaat erom dat de rijst wat smaak heeft. Breng aan de kook en giët af als het klaar is.

Snij de ui in kleine blokjes, hak de lombok en knoflook tot moes. Zet deze aan in de pan, tot de uitjes lekker bruin zijn. Bak hier de paprika in. Als lekker gebakken doe je de tomatenblokjes erin (pas op met het openmaken van het blik!!) Doe er ook een klein beetje water in het blik schudt hem even en doe in de pan, zo gooi je niets weg! Doe hier gelijk de linzen bij. Laat even lekker doorkoken op zacht vuurtje tot de linzen gaar zijn.

Doe de aardappel, kidney of bruine bonen en mais erbij en breng aan de kook.

Proef dit alles even, maak af met wat bouillonpoeder en wat peper en zout.

Serveer de rijst apart van de saus. en strooi op de saus voor hij op tafel gaat wat kaas.

Zet de tortillachips erbij op tafel!

Tip(s) van de kok:

- Ook lekker met geruld gehakt of met kip, of serveer met wrap
- Je kunt een lekkere salsa erbij maken, er zijn genoeg recepten daarvoor op internet te vinden

Eet Smakelijk!

Dit recept is onlangs op de school van uw kind bereid door een kok van de stichting Onderwijsgezond samen met de kinderen van de school

www.onderwijsgezond.nl

info@onderwijsgezond.nl