

CHILI SIN CARNE



Ingrediënten (voor 4 personen):

- 4 mini-wraps
- 4 taco's
- 125 g rode rijst
- een vetarm groentebouillonblokje
- 500 g quorngehakt
- 4 grote tomaten
- 1 courgette
- 2 rode puntpaprika's
- 250 g wortelen
- 1 dikke ajuin
- 250 g champignons
- 250 g gepelde tomaten in blik
- 250 g kidneybonen
- 1 maïskolf
- knoflook, komijn, koriander, kaneel, chilipoeder, peper en zout, olijfolie



Bereidingswijze:

- - Was alle groenten en snij ze in fijne blokjes.
- Bak de fijn gesneden ajuin in een beetje olijfolie.
- Voeg hierbij de tomaten, paprika's en wortelen.
- Laat bijna gaar sudderen en voeg daarna de zachtere groenten toe: courgetten en champignons, samen met de gepelde tomaten in blik, kidneybonen, maïs en quorngehakt.
- Laat nog even verder gaar sudderen en voeg kruiden (knoflook, komijn, koriander, kaneel, chilipoeder, peper en zout) toe naar smaak.
- Kook de rode rijst gaar met een vetarm groentebouillonblokje en giet af.
- Verwarm de wraps kort in de microgolfoven.
- Vul de wraps en de taco's met de chili sin carne.
- Serveer dit op een bord samen met nog een beetje rode rijst met chili sin carne.
- Garneer met een beetje sla met stukjes rode puntpaprika en knoflook en dien op.
- Smakelijk!