



Boodschappenlijst

Vegetarische chili sin carne

Voor 4 personen

- | | |
|---|--|
| ☐ 1 blik kidneybonen (400 g) | ☐ 1 tl komijnpoeder |
| ☐ 1 blik zwarte bonen (400 g) | ☐ 1 tl gerookt paprikapoeder |
| ☐ 1 blik tomatenblokjes (400 g) | ☐ 1/2 tl chilipoeder |
| ☐ 150 g maïs (uit blik of diepvries) | ☐ 100 ml water |
| ☐ 1 ui | ☐ 2 el olijfolie |
| ☐ 2 teentjes knoflook | ☐ een handvol verse koriander |
| ☐ 1 rode paprika | ☐ zout en peper |
| ☐ 1 el tomatenpuree | |