



## Vegetarische chili sin carne

*Een stevige, kruidige stoofpot van bonen, mais en tomaat vol Mexicaanse smaken. Eiwitrijk, vullend en heerlijk met wat yoghurt erbij.*

VOORBEREIDING	BEREIDEN	PORTIES	CATEGORIE
<b>15'</b>	<b>35'</b>	<b>4</b>	<b>Wereldkeuken</b>

### Ingrediënten

- 1 blik kidneybonen (400 g)
- 1 blik zwarte bonen (400 g)
- 1 blik tomatenblokjes (400 g)
- 150 g maïs
- 1 ui
- 2 teentjes knoflook
- 1 rode paprika
- 1 el tomatenpuree
- 1 tl komijnpoeder

1 tl gerookt paprikapoeder  
1/2 tl chilipoeder  
2 el olijfolie  
verse koriander  
zout en peper

## Bereidingswijze

---

1. Snipper de ui en knoflook en snijd de paprika in blokjes.
2. Verhit de olijfolie in een ruime pan en fruit de ui, knoflook en paprika 5 minuten zacht.
3. Voeg de tomatenpuree, komijn, paprikapoeder en chilipoeder toe en bak 1 minuut mee.
4. Voeg de tomatenblokjes en een half glas water toe en breng aan de kook.
5. Roer de uitgelekte bonen en de maïs erdoor.
6. Laat 25 minuten zachtjes pruttelen tot de saus indikt, roer af en toe.
7. Kruid met zout en peper.
8. Werk af met gehakte koriander en dien op met rijst of een lepel yoghurt.

---

Ontdek meer recepten op [kookpot.be](https://www.kookpot.be)