



Zoete-aardappelchili met zwarte bonen

Een hartverwarmende vegetarische chili met blokjes zoete aardappel, zwarte bonen en maïs in een pittige tomatensaus. Vullend, kleurrijk en boordevol smaak - ideaal voor een doordeweekse avond.

VOORBEREIDING	BEREIDEN	PORTIES	CATEGORIE
15'	36'	4	Hoofdgerecht

Ingrediënten

2 zoete aardappelen (ca. 600 gr), geschild en in blokjes van 2 cm
1 blik zwarte bonen (400 gr), uitgelekt en gespoeld
1 blik maïs (300 gr), uitgelekt
1 ui, fijngesneden
3 teentjes knoflook, geperst

1 rode paprika, in blokjes
1 blik gepelde tomaten (400 gr)
2 kl komijnpoeder
1 kl gerookt paprikapoeder
0,5 kl chilipoeder
1 kl gedroogde oregano
3 el olijfolie
400 ml groentebouillon
sap van 1 limoen
1 handvol verse koriander, grof gehakt
zout en peper

Bereidingswijze

- 1.** Verhit de olijfolie op middelhoog vuur in een ruime kookpot. Voeg de ui en de paprika toe en stoof ze 5 minuten zacht, tot de ui glazig is.
- 2.** Voeg de knoflook, het komijnpoeder, het gerookt paprikapoeder, de chilipoeder en de oregano toe. Bak alles al roerend 1 minuut mee tot de kruiden geuren.
- 3.** Roer de blokjes zoete aardappel erdoor zodat ze goed bedekt raken met de kruiden.
- 4.** Giet de gepelde tomaten en de groentebouillon erbij. Plet de tomaten grof met een houten lepel.
- 5.** Breng de chili aan de kook, zet het vuur laag en laat 20 minuten zachtjes pruttelen met het deksel schuin op de pot. Roer af en toe.
- 6.** Voeg de zwarte bonen en de maïs toe en laat nog 10 minuten doorpruttelen tot de zoete aardappel volledig gaar en zacht is. Roer regelmatig zodat de chili niet aanbakt.
- 7.** Breng op smaak met zout, peper en het limoensap.
- 8.** Schep de chili in diepe borden en werk af met de verse koriander.

Tip

Wil je de chili dikker? Plet een deel van de zwarte bonen met een vork voor je ze toevoegt. Zo dikt de saus op een natuurlijke manier in zonder bindmiddel.

Lekker met

Serveer met gestoomde rijst of warme maïstortillas en eventueel een lepel zure room of een schijfje avocado.

Dranktip

Een licht gekoelde Mexicaanse lager of een frisse limonade met limoen en munt past perfect bij de pittige smaken van deze chili.

Ontdek meer recepten op kookpot.be