

Chili met champignons

Bereiden in: Wok

Voorbereiding: 15 min.

Bereiding: 45 min.

Recept voor 4 personen

Ingredienten

- 2-3 wortels
- 2 stengels bleekselderij
- 1 grote courgette
- 2 paprika's
- 150 g champignons
- l1 ui
- 2 knoflookteentjes
- 450 g rundergehakt
- 1 el chilipoeder
- 1 pak gezeefde tomaten (370 ml)
- 150 ml rode wijn
- 300 ml runderbouillon
- zout, zwarte peper
- 1 groot blik kidneybonen

Voedingswaarde

- 445 kcal, 1870 kJ
- 20 g vet
- 34 g eiwit
- 28 g koolhydraten
- 11 g vezels

Wist u dit

Kleingemaakte gedroogde chilipepers werden vroeger gebruikt tegen kiespijn. Ze worden tevens aangewend als pijnbestrijders bij hoofdpijnklachten.

Textielstraat 13 | 7483 PC Haaksbergen
+31 (0)53 436 71 12
info@sameneenkoekopen.nl
www.sameneenkoekopen.nl



Chili met champignons

Bereiding

1. Maak de groenten schoon. Snijd de wortels, selderij en courgette in plakjes. Snijd de paprika's in grove stukken. Maak de champignons schoon met keukenpapier. Snijd de steeltjes iets af en verdeel de champignons in vieren. Pel de ui en knoflook en snipper ze.

2. Verhit de wok op hoog vuur. Bak daarin het gehakt rul zonder ver toe te voegen. Voeg dan de wortels, selderij, ui en knoflook toe en bak alles nog 5 min.

3. Roer het chilipoeder erdoor en laat dit 2 min. meebakken. Voeg de tomaten, wijn, bouillon, courgette, paprika en champignons toe en meng goed.

4. Breng op smaak. Laat met een deksel op de pan nog ca. 15 min. op een laag vuur sudderen. Giet de bonen af en roer ze door de groentren. Laat alles zonder deksel nog eens ca. 15 min. sudderen. Serveer heet.

Kooktips

Als u van scherp eten houdt, kunt u chilipoeder ook vervangen door een paar gedroogde chili-vlokken of cayennepeper.

Serveren

Serveer hierbij gekookte rijst gegarneerd met peterselie, of warme volkorentortilla’s, die alleen even opgewarmd hoeven te wonden.

Voor meer recepten ga naar:

www.sameneenkoekopen.nl/recepten