



## Chili Sin Carne

### Ingrediënten (2-4 personen):

- 2 blikken à 360 g (of potten) kidney beans (zonder saus)
- 1 blik à 360 g (of pot) zwarte bonen
- 1 blik à 360 g (of pot) lima bonen
- 2 middelgrote uien, fijngesneden
- ½ Jalapeño peper inclusief zaadjes, fijngesneden
- 2 grote teentjes knoflook, fijngehakt
- 4 tomaten, in kleine stukjes gesneden
- 1 rode paprika, in kleine stukjes
- 1 grote wortel, geraspt
- scheutje tamari saus
- ½ tl chilipoeder
- 1 el gedroogde tijm
- 1 el gedroogde oregano
- 2 tl komijnpoeder
- 2 tl korianderpoeder
- 1 klein blikje tomatenpuree
- 1 blik à 400 g tomatenblokjes
- ½ tl ahornsiroop
- 1 pakje rul vega gehakt
- 1 laurierblaadje
- 1 kaneelstokje
- ½ liter groentebouillon
- 4 el koolzaadolie om in te bakken
- optioneel: 1 glas rode wijn en een handje verse koriander

### Bereiding:

- Spoel de bonen goed af en zet deze apart.
- Verwarm 2 flinke eetlepels koolzaadolie en bak het vega gehakt op middelmatig vuur, ca. 5 minuten.
- Voeg als laatste een scheutje Tamari toe.
- Bak dit nog even 1 minuut mee en zet het gehakt daarna apart.
- Verwarm nu 2 flinke eetlepels koolzaadolie en bak de uien, knoflook en Jalapeño peper op middelmatig vuur.
- Voeg na ca. 5 minuten de tomaat, paprika, wortel en chilipoeder toe.
- Voeg na ca. 5 minuten de tijm, oregano, komijnpoeder en korianderpoeder toe.

- Voeg het blikje tomatenpuree toe, 'ontbitter' deze even op de bodem van de pan.
- Voeg een héél klein beetje ahornsiroop toe en meng het geheel goed.
- Voeg het glas rode wijn toe en laat dit op iets hoger vuur een paar minuten inkoken, totdat de alcohol is verdampt.
- Voeg vervolgens de tomatenblokjes, de bonen en het gebakken vega gehakt toe.
- Voeg als laatste de groentebouillon en daarna het kaneelstokje en laurierblaadje toe.
- Laat het geheel 25 minuten op laag vuur pruttelen.
- Garneer het bord met wat verse koriander.

The Sitting Chef – 2016

---

Coloplast en u. **Sterker samen.**

