

# Chili con carne kip

## Wat heb je nodig

200 gram kipgehakt  
1 blik kidneybonen (400 gram)  
1 blik tomatenblokjes  
1 ui  
2 teentjes knoflook

1 eetlepel oregano  
1 theelepel komijn  
1 mespuntje chilipoeder  
1 snufje zout



Giet de kidneybonen af in een zeef.  
Spoel ze af onder de koude kraan en laat ze uitlekken.  
Pel de ui en snijd de uiteinden eraf.  
Snijd de ui in kleine stukjes.



Pel de teentjes knoflook en snijd ze in kleine stukjes.  
Zet de lege anti kleefpan op de kookplaat, op de hoogste stand.  
Laat de pan heet worden en doe er dan enkele druppels water in.  
Als de druppels bolletjes worden, die springen is de pan heet.



Zet de kookplaat op een lage stand.  
Leg het gehakt in de pan.  
Laat het gehakt liggen, tot het van de bodem loskomt.  
Probeer voorzichtig met de spatel of het al los is.



Doe de ui en de knoflook bij het gehakt.  
Roer het door elkaar.  
Bak het al omscheppend rul en gaar.



Doe de oregano, de komijn en chilipoeder erbij.  
Doe het zout er ook bij.  
Roer alles door elkaar.  
Doe de tomatenblokjes erbij.



Meng alles goed door elkaar.  
Laat het 5 minuten opwarmen.  
Doe de uitgelekte kidneybonen ook in de pan.



Roer alles goed door elkaar en zet op de laagste stand.  
Doe het deksel op de pan en laat het 30 minuten sudderen.  
Af en toe roeren.  
Geef er rijst en een groene salade bij.