

Chili Sin Carne

Wat heb je nodig

1 blik kidneybonen (400 gram)
2 rode paprika's
1 grote ui
2 teentjes knoflook
1 blik tomatenblokjes (400 gram)
1 blikje mais (100 gram)

1 rode peper
6 takjes peterselie
1 theelepel komijnpoeder
½ theelepel chilipoeder
1 theelepel paprikapoeder
1 eetlepel olie



Doe de kidneybonen in een zeef.
Spoel ze af onder de koude kraan.
Laat ze goed uitlekken.



Doe de mais in een zeef en laat ze goed uitlekken.
Was de peterselie onder de koude kraan.
Laat ze drogen op een velletje keukenpapier.
Snijd de peterselie in kleine stukjes.



Snijd de paprika doormidden en haal de zaden eruit.
Was de paprika, dep hem droog en snijd hem in stukjes.
Snijd de peper doormidden en haal de zaden eruit.
Was de peper, dep hem droog en snijd hem in kleine stukjes.



Pel de ui en snijd de uiteinden eraf.
Snijd de ui in kleine stukjes.
Pel de teentjes knoflook en snijd de uiteinden eraf.
Snijd de teentjes in kleine stukjes.



Doe de olie in de hapjespan en zet hem op de kookplaat.
Laat de olie warm worden op de middelste stand.
Doe de ui en de knoflook in de hapjespan.
Bak ze al omscheppend 3 minuten.



Doe de paprika en de rode peper erbij.
Doe de komijnpoeder, chilipoeder en paprikapoeder er ook bij.
Bak dit al omscheppend 2 minuten.
Doe de tomatenblokjes erbij en roer het door elkaar.
Laat het 15 minuten sudderen op de laagste stand.



Doe de kidneybonen en de mais erbij.
Roer het door elkaar.
Doe het deksel op de pan en laat het 15 minuten warmen.
Strooi de peterselie erover en geef er rijst bij.