

Chili con of sin Carne

Voor 6-8 personen (of voor meerdere dagen als je het in porties invriest)

Chili met of zonder vlees, allebei lekker wat mij betreft. Bonen zijn op zich al een redelijk goede bron van eiwitten en vlees natuurlijk ook. Maar bonen bevatten wat stofjes die enzymen remmen die eiwitten af moeten breken, dus heb je geen goede spijsvertering dan zou ik dit recept even overslaan. Maar heb je nooit ergens last van dan is dit zeker een aanrader.

Ik maak dit gerecht vaak met verjaardagen, 2 mega grote pannen vol, heerlijk! Ik serveer het dan met stukken Turks brood, geraspte belegen kaas, olijven, augurken, Turkse yoghurt en Turkse sambal. Jaja.. Dat krijg je in een multi culti huishouden, we mixen gewoon alles door elkaar. Iedereen vindt het altijd heerlijk en ze willen vaak het recept hebben. Maar ja... recept? Het is meer een kwestie van alles bij elkaar gooien, niet echt een culinair hoogstandje dus, haha..

Wanneer ik een snelle versie wil laat ik de paprika zelfs weg en kies dan voor extra rauwkost erbij. Als ik 40 man te eten moet geven tijdens een feestje laat ik de salade zitten, maar zet gewoon schaaltes met komkommer en tomaten op tafel. Maar zijn we met zijn drietjes dan is er meestal genoeg tijd om een lekkere salade te maken.

Ingrediënten:

- 500 gram rundergehakt of vega gehakt
- 3 uien (rood of wit, wat je hebt liggen), fijngesneden
- 3 tenen knoflook, uitgeperst of fijngesneden
- 1 paprika trio (3 kleurtjes) fijngesneden
- 4 eetlepels olijfolie bij gebruik vega gehakt
- 2 blikken gepelde tomatenblokjes
- 1 blikje mais uitgelekt
- 1 groot blik witte bonen in tomatensaus
- 1 blik kidneybonen
- 1 zakje biologische chiliconcarne kruiden of Mexicaanse kruiden
- 30 gram 98% cacao chocolade of 1 eetlepel cacaopoeder
- 1 theelepel komijnpoeder
- 0.5 theelepel kaneelpoeder



Bereiding:

Verhit een grote diepe pan met dikke bodem en voeg het rundergehakt toe of indien je vega gehakt gebruikt 4 eetlepels olie in de pan en dan de uien en knoflook even glazig bakken en dan vega gehakt erbij doen en in 5 minuten gaar bakken. Daarna voeg je de paprika toe en laat deze 5 minuten op half hoog vuur meebakken. Bij rundergehakt werk je andersom, je bakt het gehakt rul op half hoog vuur. Er komt eerst altijd veel vocht vanaf en dat moet je even laten verdampen, dan komt er meer vet vrij en begint het gehakt echt te bakken. Als dat zo'n 5 minuten bakt en bruin begint te worden voeg je de uien en knoflook toe en bak dit mee tot de uien en knoflook glazig beginnen te worden. Dan voeg je de paprika toe en laat dit 5 minuten op half hoog vuur meebakken. Voeg dan nu de inhoud van alle blikjes en/of potjes toe en zoveel water dat de ingrediënten onder staan. Strooi het kruidenzakje eroverheen en roer goed door. Laat dit een half uurtje zachtjes pruttelen en breng dan op smaak met de cacao of chocolade en de komijn en kaneel. Proef even of het naar je zin is en voeg zonodig nog wat Himalaya zout toe.

Enjoy! *Gesina*