



Chili con carne met avocadodip

Ingrediënten

- 1 Blokje MAGGI Runderbouillon
- 300 g Rundergehakt
- 400 g Kidneybonen
- 1.5 Avocado
- 1 Rode paprika
- 0.5 Groene paprika
- 1 Uien, rauw
- 1 Teentje knoflook
- 300 g Tomaten
- 150 g Maïs
- 1 el Limoensap
- 2 el Olijfolie
- 1 tl Cayennepeper
- 1 tl Chilipoeder

Instructie

1. Snijd de avocado over de lengte doormidden. Verwijder de pit. Lepel het vruchtvlees uit de schil. Prak met een vork. Meng de guacamole met de cayennepeper, de limoensap en kruid de avocadodip naar smaak.
2. Bak de paprika in olijfolie in een ruime pan met dikke bodem. Voeg na 4 minuten de ui toe en bak het geheel nog eens 4 minuten onder voortdurend roeren. Fruit de knoflook 2 minuten mee. Voeg het gehakt toe en bak in 5 minuten rul. Doe het bouillonblokje en de chilipoeder erbij.
3. Bak nog 3 minuten onder voortdurend omscheppen en voeg de gezeefde tomaten en kidneybonen toe.
4. Laat de pan 10 minuten pruttelen, roer er de maïs door en kruid het gerecht naar smaak. Voeg eventueel extra chilipoeder toe. Eet smakelijk!

Voedingswaarden tonen

koolhydraten	45.51 g
Energie	683.23 kcal
vetten	43.71 g
Eiwit	31.51 g

33 Min

3 Porties