



Vegetarische chili (chili sin carne)

Ingrediënten

- 1 Zakje MAGGI Dagschotel Paprika-goulashsaus met champignons en kip
- 1 Rode ui
- 1 Teentje knoflook
- 1 Rode paprika
- 2 Wortelen
- 240 g Bleekselderij
- 400 g Zwarte bonen
- 400 g Kidneybonen
- 300 g Maïs
- 75 ml Kookroom
- 1 Takje Koriander
- 2 el Olijfolie

Instructie

1. Verwarm olie in een pan en voeg de knoflook, ui, paprika, wortelen en selderij toe. Bak de groenten circa 10 minuten totdat ze zacht zijn.
2. Zet het vuur laag en voeg 150 ml water, de kookroom en de kruidenmix toe uit het zakje MAGGI Dagschotel Paprika-goulashsaus met champignons en kip. Breng het geheel, al roerend, aan de kook. Laat het groentemengsel vervolgens circa 5 minuten zachtjes doorkoken.
3. Roer de uitgelekte bonen en maïs door alle ingrediënten in de pan. Kook de bonen en de maïs nog 5 minuten mee, op laag vuur.
4. Je zelfgemaakte chili sin carne is klaar om gereserveerd te worden. Strooi alleen nog koriander over het gerecht, om de chili helemaal af te maken. Daar mag je trots op zijn! Je kan je vegetarische chili ook perfect met rijst of brood serveren. Dat wordt heerlijk genieten, én dat zonder vlees. Tast toe en geniet van deze lekkere maaltijd!

Voedingswaarden tonen

| | |
|--------------|-------------|
| koolhydraten | 54.4 g |
| Energie | 385.24 kcal |
| vetten | 11.35 g |
| Eiwit | 16.26 g |

0 Min

4 Porties