

Glutenvrije Chili corn carne

Door Ouafae - glutenvrijgenietenmetouafae.nl

Chili con carne is een klassiek gerecht uit de Mexicaanse keuken en betekent letterlijk “chili met vlees”. Het gerecht bestaat traditioneel uit gehakt, bonen en tomaten, met kruidenmengsel waar (uiteraard) chili in verwerkt zit. Chilipeper vinden wij thuis te scherp dus vandaar een beetje pittige kruiden erin. Pas dit vooral naar eigen smaak. Dit gerecht maak je helemaal zelf, super simpel zonder kant en klare pakjes en zakjes uit de winkel! Binnen een uur staat dit heerlijke gerecht op tafel. Thuis maak ik dubbel recept zodat we een volle pan hebben en er meerdere keren van kunnen. het gerecht is gekoeld goed te bewaren voor op dagen wanneer je het super druk hebt. Het is bijna een kwestie van alles in de pan gooien en rustig een uurtje laten pruttelen zonder omkijken er naar! That's what we want on our busy days :)

MOEILIKHEIDSGRAAD: MAKKELIJK

AANTAL: 5 PERSONEN

MAAK TIJD: 10 MINUTEN

KOOKTIJD: 1 UUR

Benodigdheden:

- 350 gram rundergehakt
- 1 ui gesnipperd
- 1 rode paprika in blokjes of zak Mexicaanse of Italiaanse roerbakgroente
- Paar takjes koriander en paar takjes platte peterselie fijngeknipt
- 1 blik mais
- 1 grote pot bruine bonen uitgelekt en afgespoeld
- 1 blik tomatenblokjes of 1 pak gezeefde tomaten
- 2 blokjes runderbouillon (halal) of groentebouillonblokjes
- 1/2 theelepel sambal
- 1 theelepel tomatenpuree of Turkse paprikapuree
- 1 teentje knoflook

Bereidingswijze:

1. Bak het gehakt rul in wat olie en pers het knoflookteentje er op. Voeg de gesnipperde ui toe en bak voor een paar minuten samen.
2. Voeg de paprikablokjes en de bouillonblokjes toe. Fruit goed samen tot de groentes glazig zijn geworden
3. Voeg de tomatenblokjes/gezeefde tomaten, de kruiden toe en roer goed door. Wanneer de saus begint te koken voeg je gekookt water toe . Laat koken en zet het vuur laag en laat rustig doorkoken/suddereren voor ongeveer 1 uur.
4. Voeg in de laatste 10 minuten de bruine bonen en de mais toe. Laat kort mee sudderen. Voeg als laatste de fijngeknipte peterselie/koriander toe.
5. Serveer de chili corn carne met gekookte rijst

Notities: