Vegetarische chili

Vegetarische chili, of je zou t chili sin carne kunnen noemen. Bonen, groenten gecombineerd met quinoa brengt dit tot een volwaardige maaltijd vol met vitamines en de juiste mineralen. Maak het zo pittig zoals jij zelf wilt, onderstaande hoeveelheid is niet heel pittig, ons inziens ook prima voor kinderen.

Voor 4 personen

Bereidingstijd < 30 minuten

Ingrediënten

- 1 ui
- 2 teentjes knoflook
- 1 grote winterwortel
- 2 paprika’s
- 2 blikken kidneybonen
- 1 blik tomatenstukjes
- 100 gram quinoa
- 1/2 theelepel chilipoeder
- 2 theelepels paprikapoeder
- zout en peper naar behoefte
- 3 eetlepels olijfolie
- scheutje citroensap (optioneel)
- 2 eetlepels verse peterselie

Bereiding

Kook de quinoa volgens de gebruiksaanwijzing, giet het af en

zet het apart.

Snij de wortels, ui, paprika’s en knoflook in kleine blokjes.

Verwarm de olijfolie in een pan en bak de groenten op middelhoog vuur zachtjes aan, blijf regelmatig roeren.

Spoel de kidneybonen in een vergiet af en laat dit uitlekken.

Als de groenten wat zachter zijn geworden, voeg dan de tomatenstukjes en specerijen toe.

Laat dit aan de kook komen en proef of er nog zout / peper bij moet.

Zet het vuur wat lager, voeg de kidneybonen en quinoa toe en verwarm alles goed door.

Snij de peterselie fijn en voeg dit de laatste minuut samen met (optioneel) een scheutje citroensap toe.

Geniet van deze vegetarische chili schotel.

Voedingswaarde per eenpersoons portie

Energie (kcal)	Vet (g)	Verzadigd vet (g)	Eiwit (g)	Koolhydraten (g)	Vezels (g)	Zout (g)
343	10	1,5	14,5	41	14	1,3