

KIDNEY BONEN

1. BEWAREN

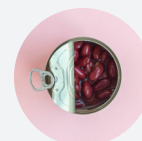


TIP! 1 jaar op droge en koele plaats

2. VOORBEREIDEN



OF



⌚ 8 UUR
laten weken

TIP! 1 tas bonen
3 tassen water

⌚ 45-90 MIN.

3. BEREIDEN



EET KOUD

TIP! Heerlijk
in salade

OF



⌚ 2 MIN.

TIP! Meng dit
met andere
groenten

4. RESTJES?



Mexicaanse gerechten



2

PERSONEN



15 TOT 30
MIN.



CHILI SIN CARNE

BASISINGREDIËNTEN

- 1/2 ajuin fijngesnipperd
- 1/2 teentje knoflook fijngehakt
- 1 rode paprika in stukjes
- 1 eetlepel olie
- 1 eetlepel tomatenpuree
- 1/2 blik kidneybonen
- 0,5 dl groentebouillon
- peper

... ALS JE DIT IN HUIS HEBT

- chilipoeder
- harissa

BEREIDINGSWIJZE

1. Verhit de olie in een braadpan en fruit daarin de ui glazig.
2. Voeg de knoflook en paprika toe en bak enkele minuten mee. Voeg de tomatenpuree **en het chilipoeder toe** en bak al omscheppend 2 minuten.
3. Spoel de bonen onder de kraan en voeg ze bij de tomatenpuree en de groenten.
4. Voeg nu de bouillon toe en laat pruttelen tot de groenten gaar zijn. Dat duurt ongeveer een kwartier. **Voeg naar smaak harissa toe.**
5. Dien het gerecht op met wraps, stokbrood of rijst en eventueel wat peterselie of koriander. Een blikje mais, andere soorten paprika's of bonen passen ook wel in deze schotel.

Gebaseerd op een recept van Eva vzw.