

Chili sin carne



Ingrediënten voor een 4 personen:

- 4 ajuinen
- 4 paprika's
(rood, geel en/of groen)
- 15 gram vloeibare margarine
- Of* 1 eetlepel olie
- 800 gram tomatenblokjes, in blik
- 40 gram Fajita- of Mexicaanse kruiden,
- 240 gram maïs
- 300 gram kidneybonen
- 200 gram kikkererwten
- 8 kleine of 4 grote volkoren wraps



Bereidingswijze

- Schil de ajuinen en snijd in kleine stukjes.
- Was de paprika's, verwijder de zaadlijsten en snijd in kleine stukjes.
- Bak de ajuinen in de pan tot ze niet meer glazig zijn. Voeg vervolgens de paprika's toe.
- Wanneer de paprika's gaar genoeg zijn, voeg de tomatenblokjes toe.
- Laat enkele minuutjes sudderen en voeg vervolgens de kruiden, de maïs, kidneybonen en kikkererwten toe.
- Verwarm de wraps gedurende 30 seconden per wrap op in de microgolfoven en beleg ze.

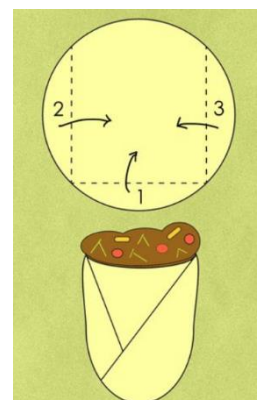
Tips

- Voeg eventueel (naar smaak) 2 – 4 teentjes look toe. Stoof de geperste look samen met de ajuin in de pan.
- De wraps kunnen ook vervangen worden door zilvervlies- of bruine rijst. Neem in dit geval 40-60 gram ongekookte rijst per persoon.
- De kidneybonen/kikkererwten kunnen ook vervangen/gecombineerd worden door/met linzen, witte bonen of vegetarisch gehakt (*vb van het merk 'quorn', dit heeft dezelfde structuur als vleesgehakt, kruid nadien goed af met peper, zout, oregano...*).

- Indien je snel maaglast hebt, kan je de paprika's ook eerst schillen met een dunschiller.
- Volkoren wraps zijn o.a. verkrijgbaar van het merk Poco Loco.
- De Mexicaanse kruiden zijn te koop in Albert Heijn & in de Colruyt van het merk 'Poco Loco'. Hieronder enkele voorbeelden.



- Dit gerecht kan in een gesloten pot 3 dagen in de koelkast óf 3 maanden in de diepvries bewaard worden.
- Indien u bariatrische chirurgie hebt ondergaan, kan dit ook een te grote portie zijn. Eet uitsluitend de portie waarbij u geen last ondervindt.
- Een wrap oprollen kan op volgende manier :



Bron

- Eigen creatie, gebaseerd op de vlees bevattende versie
- Pinterest voor de afbeeldingen