

Ingrediënten voor 4 personen

2 potten peulvruchten (bv kidneybonen en bruine bonen)
pot mais pak gezeefde tomaten
Bouillonblokje 1 ui 1 teentje
knoflook 1 courgette 2 paprika's 1
theelepel komijn 1 theelepel
chilipoeder zout en peper naar
smaak paprikapoeder olie
Sojabrokjes

Tijd: 20-30 minuten
Keuken: Vegetarisch
Gang: Hoofdgerecht
Eigen_keuken: Nee
Vegetarisch: Nee



Chili sin carne (veganistisch)

Lekkere chili, maar dan zonder dierenleed!

Bereidingswijze

Snipper de ui. Fruit de ui in wat olie en knijp de knoflook erbij uit. Snijd paprika en courgette in stukken en voeg die toe, laat even meebakken. Voeg de komijn, chilipoeder, paprikapoeder, tomaten en sojabrokjes toe, en laat 10 minuten garen. Voeg aan het eind de bonen en mais toe en laat ze even meeoverwarmen, breng het geheel niet meer aan de kook.

Serveertips

Voor een zoete noot: stukjes ananas of perzik uit blik toevoegen.