

Iedere maand een gezond budgetrecept
getipt door studenten KOK van Alfa-college Hardenberg

Snelle BBQ Chili

Ingrediënten

500 g gemengd gehakt (of vega-gehakt)
1 paprika
1 blik kidneybonen (425 ml)
2 blikken tomaat in stukjes (425 ml)
2 el tomatenpuree
1 ui
1 teen knoflook
2 el olie
2 tl paprikapoeder
Zout en peper
Chilipoeder



Bereidingswijze

Maak de paprika schoon en snij deze in blokjes. Snipper de ui en hak de knoflook fijn. Laat de rode bonen uitlekken, spoel deze af en zet apart. Verhit de olie in een pan en braad het gehakt aan. Voeg de ui, knoflook en paprika toe.

Meng de tomatenpuree en paprikapoeder erbij en fruit alles kort aan. Voeg de stukjes tomaat toe en breng aan de kook.

Breng het mengsel op smaak met zout, peper en chilipoeder en laat ca. 5 minuten zachtjes koken. Roer af en toe om.

Voeg tenslotte de bonen toe en laat nog eens 5 minuten zachtjes koken.

Tip: Bij dit gerecht past rijst, stokbrood of een frisse salade.

Eet Smakelijk!