

Chili sin Carne

Bereidingstechniek

- Wassen
- Snijden
- Fruiten
- Gratineren

Ingrediënten

- 2 tacoschelpen
- 1 kleine ui
- 1 rode paprika
- 2 eetlepel bruine bonen
- 2 eetlepels chili bonen
- 2 eetlepels kikkererwten
- 2 eetlepels olie
- 1 theelepel chilipoeder
- 1 theelepel komijn (djinten)
- ¼ avocado
- 30 gram geraspte jong belegen kaas

Bereidingswijze

Voorbereiding

1. Verwarm de oven op 200 graden Celsius
2. Leg bakpapier in de ovenschaal

Chili sin Carne

3. Snipper de ui en fruit deze in een braadpan
4. Was de paprika en snijd deze in blokjes
5. Bak de paprika mee met de ui.
6. Voeg het chilipoeder en de komijn toe en roer het goed door.
7. Voeg de 3 soorten peulvruchten toe met wat vocht uit het blik
8. Laat het in 10 minuten goed warm worden, met het deksel op de pan. Roer af en toe.
9. Schil de avocado en verwijder de pit.
10. Snijd het vruchtvlees in blokjes
11. Meng de avocado door het bonen mengsel
12. Schep het bonenmengsel in de taco's

Gratineren

13. Strooi de geraspte kaas in taco's.
14. Leg de taco's op het bakpapier en zet ze 10 minuten in de oven
15. Serveer de taco's op een bord

