

Chili sin carne

totale tijd **60 min.** **60 min.** voorbereidingstijd

Voedingswaarde (per portie):
2.428 kJ / 580 kcal

Vetten: **3,7 g** Eiwitten: **30,9 g**
Koolhydraten: **92,9 g**

INGREDIËNTEN

4 porties

2	uien
4	teentjes knoflook
1	rode paprika
1	blikje linzen
2 el	plantaardige olie
1 tl	chiliflakes
2 tl	gemalen koriander
2 tl	komijn
1 el	gerookt paprikapoeder
1 el	oregano
1	blikje gehakte tomaten
100 ml	<u>Kikkoman Teriyaki Saus</u> <u>met Geroosterde</u> <u>Knoflook</u>
1	grote zoete aardappel
1	blikje kidneybonen
8 el	haveryoghurt
	enkele blaadjes koriander
8	kleine tortillawraps

VOORBEREIDING

Stap 1

Schil de uien en knoflook, snijd de uien in reepjes en pers de knoflook. Halveer de paprika, maak schoon, was en snijd in reepjes. Laat de linzen uitlekken.

Stap 2

Verhit de olie in een pan, bak de uien en knoflook glazig, voeg de paprika, chiliflakes, koriander, komijn, paprikapoeder en oregano toe en bak alles 1 à 2 minuten. Voeg linzen, tomaten, 300 ml water en teriyakisaus toe en laat alles ca. 15 minuten sudderen.

Stap 3

Schil de zoete aardappel, was deze en snijd in blokjes. Laat de kidneybonen uitlekken, doe ze met de zoete aardappel bij de chili en laat alles nogmaals ca. 20 à 25 minuten sudderen. Garneer de chili sin carne met yoghurt en koriander en serveer met de tortilla's.