

# Chili sin carne

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

Voedingswaarde (per portie):  
**2428 kJ / 580 kcal**

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

## INGREDIËNTE

### N

**4 porties**

- 2** uien
- 4** teentjes knoflook
- 1** rode paprika
- 1** blikje linzen
- 2 eetlepels** plantaardige olie
- 1 theelepel** chiliflakes
- 2 theelepels** gemalen koriander
- 2 theelepels** komijn
- 1 eetlepel** gerookt paprikapoeder
- 1 eetlepel** oregano
- 1** blikje gehakte tomaten
- 100 ml** Kikkoman Teriyaki Saus met Geroosterde Knoflook
- 1** grote zoete aardappel
- 1** blikje kidneybonen
- 8 eetlepels** 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.