

Chili met corn bread

Ingrediënten

Olijfolie

Winterpeen, in blokjes

Rode paprika, in reepjes

Uitje, in stukken gesneden

1 teen knoflook, gehakt

Rode chilipeper, ontdaan van zaad en fijngehakt

½ theelepel chilipoeder

1 theelepel gemalen komijn

1 blik tomatenstukjes met sap

2 blikken gemengde bonen uitgelekt en afgespoeld

Erbij: zure room en maisbrood:

Voor het maisbrood:

1 eetl. kokosolie

260g maismeel

1 theel. bakpoeder

1 theel. baking soda (zuiveringszout)

½ theel. zout

2 grote eieren

500 ml karnemelk

Boter

Bereiding

Verwarm de oven voor op 220 graden. Doe de kokosolie voor het maisbrood in een ovenschaal.

Meng het maismeel, het bakpoeder, de baking soda en het zout in een beslagkom goed door elkaar. Kluts de eieren met een garde of mixer door de karnemelk in een andere kom. Giet de natte ingrediënten bij de droge en roer kort totdat het *nét* gemengd is. Het moet vooral geen glad geheel worden. Zet de ovenschaal in de oven tot de kokosolie goed heet is. Giet er in één keer het beslag in en schuif 20 tot 25 minuten terug in de oven. Het is gaar wanneer het brood terugveert wanneer je het indrukt. Direct in plakken snijden en nog heet serveren met boter.

Verhit intussen de olijfolie in een koekenpan (wij gebruiken een wok zonder te wokken) en doe er de peen, paprika, ui en knoflook bij. Fruit 10 minuten onder af en toe roeren.

Voeg de chilipeper, chilipoeder en gemalen komijn toe. Fruit 2 minuten mee.

Giet de inhoud van de blikken erbij en roer door. Proef of je er zout bij wilt. Voeg eventueel iets meer vocht toe.

Breng aan de kook en laat nog 10 minuten zachtjes doorkoken.

Serveren met het corn bread en de sour cream.

Het brood is echt het lekkerst direct uit de oven met wegs meltende boter erop. Brood dat overblijft is later nog lekker uit de toaster of even opgepiept in de oven.

Eet smakelijk!

Onze *inspiratie*: *The Joy of Cooking*, Irma S. Rombauer
Kleinlangevelsloo – Supermarkt in het bos!

Biologische
Boerderijwinkel