

# Recept!

## Chili con carne

### Ingrediënten

Olijfolie om in te bakken  
2 rode uien, in halve ringen  
2 teentjes knoflook, fijngehakt  
400 gram waterbuffelgehakt  
1 tl chilipoeder (naar eigen smaak meer of minder)  
0,5 theelepel komijn  
0,5 theelepel koriander  
1 eetlepel tomatenpuree  
1 blik tomatenblokjes  
400 gram bonenmix

### Bereiding

Verhit een braadpan op het vuur en fruit de ui en knoflook een paar minuten in 2 eetlepels olie. Schep het gehakt erdoor en rul dit gaar en bruin. Bak op het laatst de chilipoeder, komijn en tomatenpuree mee voor 1 minuut.

Schenk het blik tomatenblokjes erbij en een half blik water. Breng aan de kook en laat 20 minuten pruttelen op zacht vuur. Mag ook langer, dit komt ten goede aan de smaak. Voeg extra water toe als het te droog wordt. Roer 10 minuten voor tijd de kidneybonen erdoor en laat deze mee pruttelen.

Serveer met witte rijst en een komkommersalade

### Eet smakelijk!

Onze *inspiratie*: [www.francescakookt.nl](http://www.francescakookt.nl)  
Kleinlangevelsloo – Supermarkt in het bos!

Biologische  
Boerderijwinkel