Chili con carne (vegetarisch en glutenvrij)

Van Susanne

Aantal personen: 4
Soort gerecht: Hoofdgerecht
Tijdsduur: 30 minuten

Ingrediënten	Benodigdheden
4 kopjes rijst	kopje
400 gr Mexicaans groentepakket	pan voor de rijst of rijstkoker
1 blik maïs 300 gr	wok of grote pan
1 blik kidney bonen 400 gr	spatel om te roeren
1 blik tomatenblokjes 400gr	zeef
1 blik bruine bonen 800 gr	
zakje chili con carne mix	
pakje kokosmelk 200 ml	
olie om in te bakken	

Bereidingswijze:

1) Kook de rijst volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking.
2) Laat de maïs, de kidney bonen en de bruine bonen uitlekken.
3) Doe 2-3 eetlepels olie in de wok en verwarm deze.
4) Voeg het groentepakket toe en roer dit regelmatig door. Roerbak de groente ongeveer 5 minuten.
5) Nu kun je de kokosmelk erbij doen en het zakje chili con carne mix. Het geheel goed door roeren.
6) Voeg dan de maïs, de kidney bonen, de tomatenblokjes en de bruine bonen toe. Ook dit geheel weer goed door elkaar roeren. Roerbak het geheel nog ca. 5 minuten.
7) Als de rijst klaar is kun je deze door het groente-mengsel roeren. Natuurlijk kun je de rijst ook los van het groente-mengsel opdienen.

Tip: Het is ook lekker om er een banaan of ander fruit (bijvoorbeeld perziken uit blik) door de chili con carne te doen. Wel even in stukjes snijden.