



Vega chili

Ingrediënten:

Voor 3 a 4 personen:

1 ½ eetl olijfolie

1 kleine ui, gesnipperd

4 tenen knoflook, om uit te persen

2 jalapeno pepertjes (vers of uit potje), gesnipperd

2 selderijstengels, in kleine stukjes

1 rode of gele paprika, in stukjes

1 grote pot kidney bonen

1 grote pot witte bonen (zonder tomatensaus!)

1 blik tomaten stukjes

1 kopje groentebouillon zonder gist en suiker

Blikje tomatenpuree

Kruidentmengsel:

2 eetl chilipoeder

2 tl gemalen komijn

1 tl gedroogde oregano

Snuf zout

Voor garnering:

Cashew room

Lenteuitje of verse koriander

Bereiding:

Snijd de groenten in stukjes en snipper de pepertjes. Dit kan je de avond tevoren doen, en dan goed afsluiten en in de koelkast bewaren. Giet de bonen af en spoel ze even schoon. Goed laten uitlekken.

Verwarm de olie in een grote braadpan, fruit de ui en aan het eind de knoflook. Zet t vuur niet te hoog want het moet niet aanbranden. Voeg een beetje zout toe en goed roeren. Voeg de peper, selderijstengels en paprikastukjes toe en bak ze ongeveer 5 minuutjes mee terwijl je roert. Voeg dan de tomatenstukjes en het sap toe, de bouillon en de tomatenpuree toe. Roer het goed door groenten heen. En tenslotte de bonen erdoor samen met de kruiden. Serveer met Cashew room **R** en verse kruiden. (en eventueel een avocado in plakjes als je die bij de lunch nog niet hebt gehad)

