

# Ben's Original™

Chili con carne  
RECEPT

## Chili con carne



<b>TIJD</b>	50 min
<b>INGREDIËNTEN</b>	9 producten
<b>DOEN</b>	6 porties

Chili con carne? Ja, maar wel met een 'Ben's Original™ touch'. De combinatie van rundvlees, rijst, rode bonen en chilisaus zal u zeker bekoren.

### INGREDIËNTEN

- Ben's Original™ Langkorrelige rijst (3 builtjes van 125 g)
- 200 g rundsgehakt
- 1 groot blik rode bonen (800 g)
- 1 blikje tomatenstukjes
- 1 rode peper
- 1 gele paprika
- 1 grote ui
- 1 zakje chilikruiden
- 3 eetlepels olijfolie

## BEREIDING

1. Pel en snipper de ui.
2. Was de paprika's, ontpit ze en hak ze fijn.
3. Giet de rode bonen af en spoel ze.
4. Fruit de ui 2 minuten in de olijfolie.
5. Voeg het rundvlees toe en roer. Bak het vlees 5 minuten, tot het goudbruin is.
6. Voeg de paprika's toe, roer en laat de smaken nog 5 minuten samensmelten.
7. Voeg de rode bonen, tomaten en chilikruiden toe.
8. Laat 30 minuten sudderen op een laag vuur.
9. Breng een grote hoeveelheid gezouten water in een kookpan aan de kook, dompel de rijstbultjes erin en laat ze 14 minuten koken.
10. Giet de rijst af en dien onmiddellijk op met de chilipeper.

## VOEDINGSWAARDE PER 100 G

- Energetische waarde 131 kcal 556 kJ
- Vetten 0,5g
- waarvan verzadigde vetten 0,1 g
- Koolhydraten 29g
- waarvan suikers 0,5 g
- Voedingsvezels 0,5 g
- Eiwit 2,8 g
- Zout 0,01 g

## CATEGORIËN:

[Gemakkelijk](#), [Rund](#), [Wereldkeuken](#), [Langkorrelige rijst](#)

## MEER RECEPTEN ZOALS DEZE



### [Kabeljauwrug met zonnige groenten](#)

Tijd

50 min

Ingrediënten

8 producten



## **Kalkoenragout met paprika en basmatirijst**

Tijd

40 min

Ingrediënten

12 producten



## **Zomerse salade met basmatirijst**

Tijd

15 min

Ingrediënten

9 producten

---

**Source URL:** <https://be.bensoriginal.com/recepten/Chili-con-carne>