Chili con carne
RECEPT

Chili con carne



TIJD	50 min
INGREDIËNTEN	9 producten
DOEN	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 rijstbuiltjes 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

CATEGORIËEN:

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*