

Winterse chili met avocado en een frisse dip

Maak deze chili zonder of met vlees. Dit heerlijke winterse gerecht is precies wat je nodig hebt om bij op te warmen tijdens deze donkere dagen.

Menugang:	Hoofdgerecht
Type gerecht:	Vegetarisch
Aantal personen:	4
Bereidingstijd:	75 minuten

Maak deze chili zonder of met vlees. Dit heerlijke winterse gerecht is precies wat je nodig hebt om bij op te warmen tijdens deze donkere dagen.

Bereidwijze

1. Snipper de ui en de knoflook.
2. Begin met het maken van de yoghurt dip. Roer de yoghurt los in een kom en snijd de muntblaadjes fijn. Voeg de blaadjes toe en maak af met wat olijfolie, peper en zout en citroensap. Zet terug in de koelkast.
3. Rooster nu de pepertjes in een droge koekenpan. Draai ze gedurende 3 minuten af en toe om totdat ze beginnen te geuren en iets donkerder zijn in kleur. Doe de pepers dan in een kom en giet er kokend water over zodat ze zachter worden in textuur en smaak. Na een half uur zijn ze klaar en kunnen ze worden schoongemaakt en zonder zaadjes fijn gemalen worden met de opgeloste bouillon tot een mooie pasta. Dit is de smaakmaker van het gerecht!
4. Terwijl we wachten tot de pepertjes klaar zijn bakken we het gehakt rul in wat olijfolie en bestrooien het met peper en zout. Zet apart. Bak in dezelfde pan in wat extra olie de ui en knoflook. Roer goed over de bodem van de pan zodat de smaken van het gehakt los komen. Voeg dan de kruiden toe en roer goed om. Voeg dan het gehakt weer toe en meng de tomatensaus door het geheel. Breng aan de kook en wanneer de saus begint te pruttelen draai je het vuur lager.
5. Voeg nu de peperpuree toe en wat peper en zout naar smaak. Laat de saus 20 minuutjes pruttelen. Voeg dan de aardappels toe (en eventueel de bonen) en laat nog eens 15 minuten staan. Maak af met wat citroensap.
6. Rooster gedurende de laatste minuten dat de saus op staat in een andere koeken-
7. pan de pompoenzaadjes en bestrooi met wat zout. Snijd de avocado in partjes.
8. Serveer de chili met de pompoenzaadjes en stukjes avocado erop. De frisse yoghurt dip roer je lekker door de saus en zorgt voor een mooie balans bij de pittige chili. Eet deze chili met een goede stapel tortilla's, aardappelpuree of een bord rijst.

Ingrediënten

- Yoghurt
- Munt
- 2 pepertjes
- Bouillon
- (Vega) gehakt
- 1 ui
- 4 tenen knoflook
- Komijnpoeder en gedroogde oregano
- 1 pot rustica saus
- 1 blik bonen
- 2 zoete aardappels
- Citroensap
- Pompoenpitjes
- Avocado

accessoires