

The logo for 'Eén' consists of the word 'Eén' in a bold, lowercase, sans-serif font, centered within a white circle. The circle has a subtle drop shadow, giving it a three-dimensional appearance as if it's floating above the page.

CHILI CON CARNE

bereidingstijd: 70 minuten | **aantal personen:** 4

Onze kennis van de Tex-Mex-keuken (Texaans-Mexicaans) is wellicht niet bepaald groot, maar de beroemde stoofschotel 'chili con carne' veroverde wel de wereld. De bereiding is heel eenvoudig. Maar reken voldoende tijd om de stoofpot te laten sudderen, het resultaat wordt er alleen maar beter op. Serveer de 'chili con carne' met rijst en een flinke lepel frisse zure room.

extra materiaal: een dunschiller

Dit gerecht kan je al op tafel zetten vanaf €3,75 per persoon.

De ingrediënten in dit recept zijn voor **4 personen**. Wil je dit voor meer of minder personen klaarmaken? Dat kan: 1 persoon 2 personen **4 personen** 6 personen 8 personen

ingrediënten

de chili con carne:

- 2 uien
- 1 teentje look
- een scheutje olijfolie
- 3 stengels selders
- 1 dikke wortel
- 1 rode paprika
- 1 rode chilipeper
- boter
- 500 g zuiver rundergehakt
- 1 kaneelstokje
- een snuifje komijnpoeder
- een snuifje paprikapoeder
- enkele blaadjes laurier
- enkele takjes tijm
- 25 cl rode wijn
- 400 g rode bonen (in blik)
- 140 g tomatenpuree (geconcentreerd)
- 200 g tomatenstukjes (in blik)
- 3 dl groentesap (bv. V8)
- peper
- zout

de rijst:

- 2 sjalotten
- een scheutje olijfolie
- 400 g rijst (los)
- 8 dl water of boullion naar keuze
- een klontje boter (naar keuze)
- peper
- zout

de afwerking:

- 100 g zure room
- 1/2 bussel koriander

bereiding

de chili con carne:

- Snipper de uien fijn en hak de look in stukjes. Plet de look vervolgens tot pulp.
- Zet een ruime stoofpot op een matig vuur. Stoof de stukjes ui en de lookpulp in de olie.
- Zet na een paar minuten het vuur zachter en snij de overige groenten.
- Spoel de selder en verwijder het loof. Breek de stengels en trek er de taaiste vezels uit, of schil ze met een dunschiller. Snij de stengels eerst overlangs en vervolgens in kleine blokjes.
- Schil de wortel en snij de peen in kubusjes. Doe ze samen met de stukjes selder in de stoofpot en roer.

- Was de rode paprika, snij de vrucht in kwarten en verwijder de zaadlijsten. Schil de stukken zodat de moeilijk verteerbare schil niet in de bereiding terecht komt. Snij de vrucht in dunne reepjes en vervolgens in bokjes.
- Snij de rode chilipeper overlans in twee. Verwijder de zaadjes als je niet gesteld bent op een te pikante smaak. Hak de chili in piepkleine stukjes. Doe ze bij groenten.
- Stoof de kleurige mengeling zo'n 10 minuten en roer regelmatig.
- Verhit intussen een braadpan en smelt er een klontje boter in. Doe het rundergehakt in de pan en bak het op een stevig vuur.
- Prak er af en toe in met een vork, maar overdrijf niet, zodat er voldoende 'stukken' vlees overblijven. Schud het gehakt na een paar minuten even op.
- Kruid het vlees met een kaneelstok, een snuifje komijnpoeder en wat paprikapoeder. Doe er ook een paar blaadjes laurier bij en wat verse tijm.
- Schenk er de rode wijn bij en roer alles grondig om. Laat de alcohol weggakken.
- Doe het gebakken vlees in de stoofpot met groenten. Voeg ook de bonen, het groentesap, de geconcentreerde tomatenpuree en de tomatenblokjes uit blik toe.
- Laat de chili con carne minstens 45 minuten sudderen op een zacht vuur. De stoofschotel mag gerust een heel stuk langer sudderen.
- Proef en kruid het gerecht indien nodig met een beetje peper van de molen en zout.

de rijst:

- Voor het garen van de rijst kan je ook verse groente- of kippenbouillon gebruiken in de plaats van water.
- Pel de sjalotten en snipper ze zeer fijn.
- Verhit een scheutje olijfolie in een stoofpot op een matig vuur.
- Stoof de snippers sjalot kort in de hete olie. Laat de stukjes niet kleuren. (zie eerder)
- Giet de rijst in de pot en roer. Laat de rijst kort meebakken.
- Schenk de bouillon (of het water) bij de rijst. Doe dit volgens de verhouding 1/3 rijst en 2/3 vocht. Zet het deksel op de pot.
- *TIP:* Voor extra aroma, kan je blaadje laurier laten meegaren.
- Laat de rijst garen op een zacht vuur tot de korrels al het vocht hebben opgeslorpt. Controleer het resultaat regelmatig en voeg indien nodig een beetje extra bouillon of water toe.
- *TIP:* Voor extra smeuvige rijst kan je een klontje boter in de rijst laten smelten.
- Roer en kruid de rijst naar smaak met wat peper van de molen en een snuifje zout.

de afwerking:

- Serveer een portie chili con carne met warme rijst en een lepel frisse zure room.
- Scheur of versnipper wat verse koriander en verdeel het kruid over het gerechtje.

NIET TE MISSEN OP ÉÉN**THUIS**

Wat gebeurt er in Thuis?

BIRTH DAY

Lieve Blancquaert in Israël.

DAGELIJKE KOST

Kippenbillen met champignons.

VLAANDEREN VAKANTIELAND

In het spoor van Marina in Genk.

STARS FOR LIFE

Wie krijgt de wildcard?

EIGEN KWEEK

Wil jij een sms van een keun? Installeer de ringtones!