



MEXICAANSE CHILI MET BIER

Met geurige specerijen



HELLO HEINEKEN H41

Wij hebben gekozen voor Heineken H41, omdat de fruitige tonen van het bier goed samengaan met de kruidige smaken van de specerijen (komijn, paprikapoeder en kaneel).



Rundergehakt



Heineken H41-bier



Zilvervriesrijst



Rode ui



Knoflookteen



Rode peper



Rode paprika



Tomaat



Zwarte bonen



Kaneel



Komijn



Paprikapoeder



Tomatenpuree

- Totaal: **30-35** min.
- Original
- Gemakkelijk
- Discovery
- Eet binnen **3** dagen
- Calorie-focus

Dit gerecht is extra spannend doordat je er H41-bier aan toevoegt. Heineken H41 is een nieuw bier dat het frisse van Heineken combineert met de intense smaak van speciaal bier. H41 is gebrouwen met H41-gist, dat is gevonden op de 41e breedtegraad. De combinatie van het bier met de geurige specerijen, zoals komijn en kaneel, geven dit gerecht een bijzondere twist. Wil je meer weten over het biertje dat je gebruikt? Kijk dan in ons magazine van deze maand.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Pan met **deksel** en **wok** of **hapjespan** met **deksel**.

Laten we beginnen met het koken van de **Mexicaanse chili met bier**.



1 KOOK DE RIJST

Kook 250 ml water per persoon in een pan met deksel en kook de **zilvervliesrijst**, afgedekt, 12 - 15 minuten. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen. Snipper ondertussen de **rode ui** en snijd of pers de **knoflook** fijn.



2 PEPEERS, TOMAAT EN BONEN

Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** en snijd de **rode peper** fijn. Snijd de **paprika** en **tomaat** in blokjes van 1 - 2 cm en laat de **zwarte bonen** uitlekken.



3 BAKKEN

Verhit een wok of hapjespan met deksel op middelhoog vuur en bak het **rundergehakt**, zonder olie, in ongeveer 5 minuten los op middelhoog vuur. Voeg halverwege de **rode ui**, **knoflook** en **rode peper** toe. Voeg vervolgens de **paprika**, **tomaat**, **kaneel**, **komijn**, **paprikapoeder** en **tomatenpuree** toe en bak al roerend 1 minuut op hoog vuur.



4 BLUS MET BIER

Blus de groenten en het **rundergehakt** af met het **Heineken H41-bier** en laat al roerende 2 minuten koken op middelhoog vuur.



5 CHILI KLAARMAKEN

Voeg de **zwarte bonen**, honing en de zwarte balsamicoazijn toe aan de wok of hapjespan en laat, afgedekt, 8 - 10 minuten koken. Roer regelmatig door en breng op smaak met peper en zout.



6 VERDEEL EN SERVEER

Verdeel de **rijst** over de borden en serveer met de **chili**.



TIP

Dit gerecht is calorierijk. Let jij op jouw calorie-inname? Halveer dan de hoeveelheid rijst.

1-6 PERSONEN INGREDIËNTEN

| | 1P | 2P | 3P | 4P | 5P | 6P |
|------------------------------------|------------|-----|-----|-----|-----|-----|
| Zilvervliesrijst (g) | 85 | 170 | 250 | 335 | 420 | 500 |
| Rode ui (st) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Knoflookteen (st) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Rode peper (st) | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1¼ | 1½ |
| Rode paprika (st) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Tomaat (st) | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 |
| Zwarte bonen (blik) | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1¼ | 1½ |
| Rundergehakt * (g) | 100 | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |
| Kaneel (tl) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Komijn (tl) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Paprikapoeder (tl) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Tomatenpuree (blik) | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1¼ | 1½ |
| Heineken H41-bier * (flesje 1) 12) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Honing* (tl) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Zwarte balsamicoazijn* (el) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Peper & zout* | naar smaak | | | | | |

*Zelf toevoegen | * in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE PER 100 g

| | | |
|-------------------|------------|-----------|
| Energie (kJ/kcal) | 3469 / 829 | 443 / 106 |
| Vetten (g) | 21 | 3 |
| Verzadigd (g) | 8,0 | 1,0 |
| Koolhydraten (g) | 98 | 13 |
| Suikers (g) | 12,2 | 1,6 |
| Vezels (g) | 11 | 1 |
| Eiwit (g) | 53 | 7 |
| Zout (g) | 0,7 | 0,1 |

ALLERGENEN

Kan sporen bevatten van: 1) Gluten 12) Sulfit.

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Bel of mail ons gerust of neem contact op via onze sociale mediakanalen.



#HelloFresh



Een culinaire vraag tijdens het koken? Stuur tussen 16:00 - 21:00 uur een gratis WhatsApp-bericht naar +31 (0) 6 2727 3232.

www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be
WEEK 11 | 2017

