



Zuid-Amerikaanse zwarte-bonenschotel

Met zilvervliesrijst, zure room en feta



ZWARTE BONEN VAN HAK

De zwarte bonen van HAK hebben een pure smaak en een lekkere bite. Van pittige Mexicaanse gerechten tot soepen en salades - je kunt er alle kanten mee op, zowel koud als warm!



Zilvervliesrijst



Knoflookteen



Groene peper *



Groene paprika *



Gesneden ui *



Gemalen komijnzaad



Paprikapoeder



Vleestomaat *



Passata



Zwarte bonen



Pompoenpitten



Feta *



Zure room *

Totaal: 20 min.

Quick & Easy

Supersimpel

Veggie

Eet binnen 5 dagen

Glutenvrij

Deze Zuid-Amerikaanse bonenschotel doet wel een beetje denken aan chili con – of eigenlijk sin (zonder) – carne. De bonen zitten vol goede eigenschappen: van vitaminen en mineralen tot vezels, eiwitten en antioxidanten, die het gerecht hartstikke voedzaam maken. Bovendien staat het gerecht zo op tafel en is het heerlijk hartverwarmend, dus pak een lepel en geniet!

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN: Pan met deksel, koekenpan en hapjespan.
Laten we beginnen met het koken van de **Zuid-Amerikaanse zwarte-bonenschotel**.



1 VOORBEREIDEN

- Breng in een pan met deksel ruim water aan de kook en kook de **rijst**, afgedekt, in 12 – 15 minuten gaar. Giet af en breng op smaak met peper en zout.
- Pers ondertussen de **knoflook** of snijd fijn. Bereid de bouillon.
- Verwijder de zaadlijsten van de **groene peper** en snijd fijn.
- Snijd de **groene paprika** in reepjes.



3 SCHOTEL MAKEN

- Voeg de **tomatenpassata** en de **zwarte bonen** met de bouillon toe aan de hapjespan en kook het geheel 3 minuten.
- Voeg de zwarte balsamicoazijn toe en breng op smaak met peper en zout ★.
- Verhit een koekenpan op hoog vuur en rooster de **pompoenpitten** tot ze beginnen te poffen. Haal uit de pan en bewaar apart.



2 BAKKEN

- Verhit de olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur en bak de **knoflook, ui, groene peper, komijn**, het **paprikapoeder** en de **groene paprika** 5 minuten.
- Snijd ondertussen de **vleestomaat** in kleine blokjes.
- Voeg de **vleestomaat** toe aan de hapjespan en bak 1 minuut mee op hoog vuur.



4 SERVEREN

- Schep de **zwarte bonen** en saus in het midden van een soepkom of diep bord. Schep de **rijst** er voorzichtig middenin. Verbrokkel de **feta** erover.
- Garneer met de **pompoenpitten** en serveer met de **zure room**.

★ **TIP:** Dit gerecht bevat veel bittere smaken. Je kunt eventueel 1 tl suiker per persoon toevoegen om het geheel wat zoeter te maken.

1-6 PERSONEN INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Zilvervriesrijst (g)	40	85	125	170	210	250
Knoflookteen (st)	1	2	3	4	5	6
Groene peper (st) *	⅓	⅔	1	1½	1¾	2
Groene paprika (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Gesneden ui (g) 23 *	35	75	110	150	185	220
Gemalen komijnzaad (tl)	1	2	3	4	5	6
Paprikapoeder (tl)	1	2	3	4	5	6
Vleestomaat (st) *	1	2	3	4	5	6
Passata (ml)	100	200	300	400	500	600
HAK Zwarte bonen (zak)	½	1	1½	2	2½	3
Pompoenpitten (g) 19) 22) 25)	5	10	15	20	25	30
Feta (g) 7) *	50	100	150	200	250	300
Zure room (g) 7) *	25	50	75	100	125	150

Zelf toevoegen

Groentebouillon (ml)	85	170	255	340	425	510
Olijfolie (el)	1	1½	2	2½	3	3½
Zwarte balsamicoazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN

	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	2904 / 694	409 / 98
Vetten (g)	28	4
Waarvan verzadigd (g)	11,9	1,7
Koolhydraten (g)	75	11
Waarvan suikers (g)	15,1	2,1
Vezels (g)	17	2
Eiwit (g)	27	4
Zout (g)	2,6	0,4


ALLERGENEN

7) Melk/lactose

Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 22) Noten 23) Selderij 25) Sesam

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Bel of mail ons gerust of neem contact op via onze social-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 (NL) of +32 0486 70 35 29 (BE).