



# GEVULDE PAPRIKA MET CHILI CON CARNE

met zilvervliesrijst en yoghurt



Groene paprika ✳



Zilvervliesrijst



Ui



Rode peper ✳



Rode paprika ✳



Tomaat ✳



Half-om-halfgehakt met Italiaanse kruiden ✳



Mexicaanse kruiden



Rode kidneybonen



Volle yoghurt ✳



Geraspte cheddar ✳

Totaal: 40 min.

Gemakkelijk

Eet binnen 5 dagen

De meningen zijn nogal verdeeld over waar chili con carne vandaan komt, maar het is inmiddels niet meer weg te denken uit zowel de Mexicaanse als de Texaanse 'TexMex' eetcultuur. Er zijn eindeloos veel variaties op dit gerecht en daar voegen wij graag nog een HelloFresh-versie aan toe, lekker fris met yoghurt!

# BEGIN — GOED

## BENODIGDHEDEN

Pan met deksel, bakplaat met bakpapier en wok of hapjespan met deksel.  
Laten we beginnen met het koken van de **gevulde paprika met chili con carne**.



### 1 GROENE PAPRIKA BAKKEN

Verwarm de oven voor op 200 graden. Kook ruim water in een pan met deksel voor de rijst. Snijd de **groene paprika** in de lengte doormidden en verwijder de zaadlijsten. Leg de **groene paprika**, zodra de oven warm is, met de open kant naar beneden op een bakplaat met bakpapier en bak 15 – 20 minuten in de oven of tot hij lichtbruin kleurt.



### 2 RIJST KOKEN

Kook ondertussen de **zilvervliesrijst** in de pan met deksel, afgedekt, 12 – 15 minuten. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.



### 3 GROENTEN SNIJDEN

Snipper ondertussen de **ui**. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** en snijd de **rode peper** fijn. Snijd de **rode paprika** en **tomaat** in blokjes.



### 4 BAKKEN

Verhit de roomboter in een wok of hapjespan met deksel en fruit de **ui** 2 minuten op middellaag vuur. Voeg het **Italiaans gekruid half-om-half gehakt**, de **rode peper** en de **Mexicaanse kruiden** toe en breng op smaak met peper en zout. Bak het **gehakt** in 1 – 2 minuten los op middelhoog vuur, het hoeft nog niet gaar te zijn.



### 5 STOVEN

Voeg de **tomaat, rode paprika, kidneybonen** (afgieten is niet nodig) en zwarte balsamicoazijn toe aan de wok of hapjespan, dek de pan af en laat 10 – 12 minuten stoven op middelmatig vuur. Haal de laatste 5 – 6 minuten de deksel van de pan. Roer regelmatig door en breng op smaak met peper en zout.



### 6 SERVEREN

Verdeel de **rijst** over de borden en leg daar de **groene paprika's** naast. Vul de **groene paprika's** met de **chili**. Garneer met de **yoghurt** en de **gerasppte cheddar**.

**\*WEETJE:** Wist je dat dit gerecht ruim 200% van de dagelijks aanbevolen hoeveelheid vitamine C en meer dan de helft van de dagelijkse aanbevolen hoeveelheid vezels bevat? Goed voor de weerstand en de darmen dus!

## 1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Groene paprika (st) *	1	2	3	4	5	6
Zilvervliesrijst (g)	40	85	125	170	210	255
Ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Rode peper (st) *	¼	½	¾	1	1¼	1½
Rode paprika (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (st) *	1	2	3	4	5	6
Half-om-halfgehakt met Italiaanse kruiden (g) *	100	200	300	400	500	600
Mexicaanse kruiden (tl)	1	2	3	4	5	6
Rode kidneybonen (blik)	½	1	1½	2	2½	3
Volle yoghurt (g) 7) 19) 22) *	25	50	75	100	125	150
Geraspte cheddar (g) 7) *	12½	25	37½	50	62½	75
Zelf toevoegen						
Roomboter (el)	1	1	2	2	3	3
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper & zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	3115 / 745	452 / 108
Vet totaal (g)	34	5
Waarvan verzadigd (g)	15,6	2,3
Koolhydraten (g)	57	8
Waarvan suikers (g)	15,6	2,3
Vezels (g)	16	2
Eiwit (g)	42	6
Zout (g)	0,8	0,1

## ALLERGENEN

7) Melk/lactose

Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 22) Noten

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Neem gerust contact op via de website of via onze social-mediakanalen.

