



Chili con carne

Hoofdgerecht
Appetijt - L. Van den Bos

Ingrediënten

Kidneybonen geweekt (min. 8 uur) en gespoeld

Ui

wortel

Rode paprika

rode peper

koriander (poeder)

paprikapoeder

cayennepeper

tomatenstukjes (blik, glas of pak)

laurier

tijm

knoflook

tomatenpuree

olijfolie + boter

een beetje suiker

zout

bouillon

Bereiding

Rundergehakt rul bakken in hete olijfolie met wat boter in de Crockpot Express met wat zout

Haal het rundergehakt uit de pan en zet opzij.

Ui en wortel in niet te kleine stukken snijden.

Aanfruiten in de Crockpot Express in boter + olie op stand 'brown/ sauté' met kruiden en specerijen.

Aflussen met een beetje bouillon en verhitten tot het kookpunt.

Champignons in vier snijden.

Paprika ontvellen met een (gekartelde) dunschiller, zaadlijsten verwijderen en in blokjes snijden.

Voeg de champignons en de paprika toe aan de bereiding.

Knoflook en rode peper versnipperen en samen met tomatenpuree, tomatenstukjes, suiker, zout, tijm, laurier, bonen en gehakt toevoegen aan de bereiding.

rundergehakt
champignons

peterselie en/ of koriander

De totale hoeveelheid vocht afkomstig van de bouillon en tomaten mag niet meer zijn dan voldoende om alle ingrediënten te laten sudderen als stoverij en niet als een dikke soep.

Zet het apparaat nu op stand 'slowcooker low' drie uur en sluit het deksel met open ventiel.

Op smaak brengen en consistentie controleren

Serveer met rijst of flat bread.

Notities

Deze chili con carne is gemaakt in een Crockpot Express maar kan op dezelfde manier in iedere multicooker bereid worden. Heb je een slowcooker i.p.v. een multicooker, dan gebruik je een pan voor het aanfruiten en bakken om dan alles in de slowcooker verder te bereiden. Beschik je niet over multicooker of slowcooker dan is een braadpan met deksel zeker geschikt. Dan vraagt het net iets meer zorg tijdens de bereiding, regelmatig omroeren en controleren of de verhitting goed is afgesteld op het zachtjes sudderen.

Foto's

