

De Schoolkok

Chili sin carne



Ingrediënten voor 4 personen:

- 2 uien middelgroot
- 3 paprika (rood en/of oranje)
- 2 eetl. Jonnie Boer Picadillo (of andere Mexicaanse kruiden)
- blikje mais
- blikje kidneybonen
- 1 blikje tomatenstukjes
- 1 blikje tomatenpuree
- Griekse yoghurt
- 8 volkoren wraps
- 200 gram ijsbergsla
- olijfolie
- zout & peper
- geraspte kaas



Materiaal: koekenpan, snijmes, snijplank, vergiet



	Snij de uien klein.
	Snij de paprika in blokjes.
	Maak blikken mais en kidneybonen open, doe mais en bonen in een vergiet en spoel goed af met water.
	Fruit de ui in scheutje olijfolie aan in een kookpan, voeg de paprika en Mexicaanse kruiden toe en bak mee.
	Voeg dan de tomatenpuree toe en bak ook deze even mee.
	Doe het blik tomatenstukjes in de pan en vul het blik met water en doe dit ook in de pan.
	Doe de mais en de kidneybonen erbij.
	Laat het geheel 10 minuten stoven.
	Proef en voeg nog peper en zout toe naar smaak.
	Smeer beetje yoghurt op de wraps, leg er wat ijsbergsla op en verdeel er dan wat chili over. Bestrooi met wat geraspte kaas en vouw de wraps dubbel.

