

Chili con vegan carne met wraps

Gemaakt voor groepen 7 en 8 basisschool de Peperklip op 28 juni 2018

Ingrediënten (4 personen):

- 1 a 2 volkoren of meergranen wraps per persoon
- 1 ui middelgroot
- 2 tenen knoflook
- 150 gram voorgekookte geschilde krieltjes
- 2 paprika's (rood en/of oranje)
- Jonnie Boer Picadillo kruiden (of andere Mexicaanse kruiden mix)
- 150 gram vegan gehakt
- 1 blikje mais (blikjes van 400 gram)
- 1 blik kidneybonen (blikjes van 285 gram)
- 1 a 2 blikjes tomatenstukjes (blikjes van 400 gram)
- 1 klein blikje tomatenpuree
- 1/3 stuk ijsbergsla
- Zonnebloemolie
- Zout & peper
- ½ zakje geraspte kaas
- Eventueel: Griekse yoghurt

Bereiding:

Schil en snijd de uien klein. Schil en snijd de knoflook klein. Maak blikken mais en kidneybonen open, doe mais en bonen in een vergiet en spoel goed af met water. Kook de aardappelblokjes voor in een pan met kokend water ongeveer 5-10 minuten. Was en snij de paprika's in blokjes van 1x1 cm.

Zet de pan op het vuur, doe hierin ruim zonnebloemolie en bak de ui met de knoflook. Voeg de paprikastukjes toe. Voeg de vegan gehakt toe. Voeg de jonnie boer kruiden toe. Voeg tomatenpuree toe (en roer goed over de bodem!) Doe het blik tomatenstukjes in de pan en vul het blik eventueel nog met water en doe dit ook in de pan. Laat het geheel 10 minuten stoven. Voeg de aardappel, mais en de bonen toe. Laat nog even lekker pruttelen.

Proef of er nog extra kruiden, peper of zout toegevoegd moeten worden.

Verwarm onder tussen de wraps in de magnetron.

Bereid de topping bakjes voor met de sla, geraspte kaas en eventueel de yoghurt.

Serveer aan tafel, eet de wraps met wat yoghurt, rode saus en maak af met de sla en kaas.

