

CHILI CON CARNE MET MUNT YOGHURT

2 personen / 512 kcal per persoon

Ingrediënten:

- 1 medium ui
- ½ eetlepel olijfolie
- 1 teen knoflook
- 150 gram rundergehakt
- ½ rode paprika
- ½ theelepel gemalen komijn
- 200 gram gepelde tomaten in blik
- 465 gram bruine bonen (uitlekgewicht)
- ½ theelepel gemalen chilipeper
- 1 theelepel gedroogde munt
- 75 gram Griekse yoghurt



Bereiding:

Snipper de ui. Verhit de olie in een grote braadpan en fruit de ui. Pers de helft van de tenen knoflook erboven. Voeg het gehakt toe en bak in 5 minuten rul. Snijd de paprika's in reepjes. Voeg de paprika, komijn en tomaten toe. Druk de tomaten met een pollepel stuk. Laat de bonen uitlekken en voeg ze toe. Breng op smaak met zout en chilipeper en breng aan de kook. Zet het vuur laag en laat 20 minuten stoven. Voeg de munt aan de yoghurt toe en pers de rest van de knoflook erboven. Breng op smaak met peper en zout. Serveer de munt yoghurt bij de chili.

Voedingswaarde per persoon:

Energie:	512 kcal
Eiwit:	32,7 gram
Koolhydraten:	44,0 gram
- waarvan suikers:	10,2 gram
Vet:	18,3 gram
Vezels:	19,6 gram
Zout:	1,2 gram