Hoofdgerechten / Verenigde Staten

Chili van zoete aardappel en zwarte bonen

Een dikke, rokerige chili van zachte zoete aardappelblokjes en zwarte bonen gestoofd met vuurgeroosterde tomaten, chipotle en komijn. Zoet en aards met een smeulende hitte, op het einde opgefleurd met limoen en koriander.

Tijd 60 min **Personen** 4

Dit heb je nodig.

- ☐ 30ml Olijfolie
- ☐ 1 hele gele ui, in blokjes gesneden
- ☐ 1 hele rode paprika, in blokjes gesneden
- ☐ 4 teentjes knoflook, fijngehakt
- ☐ 30 g Tomatenpuree
- ☐ 2 eetlepels Chilipoeder
- ☐ 2 theelepel gemalen komijn
- ☐ 1 theelepel gerookte paprika
- ☐ 1 theelepel gedroogde oregano
- ☐ 1 hele Chipotle-peper in adobo, fijngehakt, plus 1 theelepel saus
- ☐ 600 g Zoete aardappelen, geschild en in blokjes van 1,5 cm gesneden
- ☐ 400 g Vuurgeroosterde tomatenblokjes
- ☐ 500 ml Groentebouillon
- ☐ 480 g Zwarte bonen, gekookt en uitgelekt (ongeveer 2 blikjes)
- ☐ 1 hele limoen, geperst
- ☐ 15 g koriander, gehakt
- ☐ 0 naar smaak Kosjer zout
- ☐ 1 hele avocado, in blokjes gesneden, voor serveren

Zo maak je het.

01 Verhit de olie in een Nederlandse oven op middelhoog vuur. Voeg de ui en paprika toe met een snufje zout en kook 7-8 minuten, af en toe roerend, tot ze zacht zijn en aan de randen bruin beginnen te worden. Voeg de knoflook toe en kook 30 seconden.

02 Voeg de tomatenpuree, chilipoeder, komijn, gerookte paprika, oregano en chipotle met de saus toe. Roer voortdurend gedurende 1 à 2 minuten, zodat de kruiden in de olie bakken en de pasta donkerder wordt.

03 Voeg de zoete aardappelen, de tomaten met hun sap, de bouillon, de zwarte bonen en 1 theelepel zout toe. Schraap alles wat aan de pot vastzit op. Breng aan de kook en laat het geheel afgedekt 25-30 minuten zachtjes koken, af en toe roerend, tot de zoete aardappel gaar is en de chili dikker is geworden. Pureer een paar zoete aardappelblokjes tegen de pot om indien nodig verder in te dikken.

04 Roer van het vuur het limoensap erdoor en proef; zout aanpassen. Schep in kommen en garneer met koriander en in blokjes gesneden avocado.

Recept & herkomst ForkRecipe Kitchen / ForkRecipe / FoodML and contributors / CC BY-SA 4.0.
Oorspronkelijk recept en bronvermelding CC BY-SA 4.0
Nederlandse tekst automatisch vertaald; niet culinair nagekeken.
Porties zijn een richtwaarde; controleer de hoeveelheden in het bronrecept.
recipes.dvs-services.be / sweet-potato-black-bean-chili