

Snelle chili met couscous

recept vegetarisch



Van SONJA VAN DE RHOER

Deze maand lekkere gemakkelijke recepten, er is veel werk te doen in de tuin en we willen naar buiten na de vele regen in de afgelopen maanden. Tijd ook voor extra voorjaarsvitaminen, vooral vitamine C en daar zijn de paprika's rijk aan. In plaats van couscous kan natuurlijk ook worden gekozen voor tortillawraps of gebakken krielaardappeltjes.

Breng voor de couscous de bouillon aan de kook en voeg de couscous en een eetlepel van de olijfolie toe. Dek de pan af en zet hem, van de warmtebron af, 10-15 minuten opzij. Voeg na die tijd de kruiden toe en schep deze er voorzichtig door. Breng op smaak met peper en zout.

Verhit de twee overgebleven eetlepels olijfolie in een hapjespan, voeg de fijngesnipperde ui en knoflook toe. Bak even aan en doe de ringen prei, reepjes paprika en rode peper erbij. Bak een minuutje mee en voeg de uitgelekte kidneybonen, linzen en tomaten met vocht toe.

Breng alles al roerende aan de kook en laat een minuut of vijf zachtjes doorkoken. Breng op smaak met tabasco als je van pittig houdt (de peper is ook al heet) en zo nodig iets zout.

Serveer de chili met de kruiden- couscous, tortilla chips, geraspte kaas, olijven en blokjes avocado of een guacamole van 2-3 geschilde en ontpitte avocado's in stukken, grof gepureerd met sap van 0,5-1 limoen, 4-6 takjes grof gehakte koriander, 0,5-1 rode Spaanse peper, zaad en zaadlijsten verwijderd, en in reepjes, 1 kleine rode ui, fijngesnipperd en zout naar smaak. De guacamole smaakt ook de volgende dag heerlijk op geroosterd brood met plakjes tomaat.

Ingrediënten voor vier

500 ml groentebouillon,

250 gram couscous,

1 + 2 eetlepels olijfolie,

4 eetlepels gehakte verse kruiden, zoals bladpeterselie, koriander, munt + extra kruiden voor de chili,

peper, zout,

2 uien,

2 teentjes knoflook, beide gepeld en fijngesnipperd,

1 dunne prei, in ringen,

2 rode, 1 groene, 1 gele paprika, zaad en zaadlijsten verwijderd, in reepjes,

1 rode Spaanse peper, zaad en zaadlijsten verwijderd, en in halve flinterdunne reepjes,

2 blikken rode kidneybonen (à 400 gram), uitgelekt,

2 blikken bio linzen (à 310 gram),

2 blikken tomatenblokjes (à 400 gram),

enkele druppels Tabasco
