Chilli con carne

Ingrediënten (6 personen)

- 800 gr gehakt
- 3 paprika
- 3 uien
- 2 teentje knoflook
- 2 el. oregano
- 3 el. komijn
- 1 el. tijm
- 1 tl. kaneel
- 1 el. worcestershire saus (optioneel)
- 500 gr rode kidneybonen (uitgelekt)
- 300 gr bruine linzen (uitgelekt)
- 1 chilipeper
- 500 gr tomatenstukjes (blik)
- 500 gr gezeefde tomatensaus
- 6 wortelen
- 1 courgette
- 3 laurierblaadjes

Omschrijving

1. Snijd de uien, knoflook en chilipeper (verwijder pitjes) fijn en stoof in een kookpot aan met olijfolie.
2. Snijd de wortelen en de paprika's in stukjes en voeg toe.
3. Bak ondertussen het gehakt in een aparte pan.
4. Wanneer groenten zo goed als gaar zijn kan je de andere ingrediënten toevoegen: tomatenstukjes, gezeefde tomaten, rode kidneybonen en bruine linzen.
5. Voeg de oregano, komijn, tijm, snuifje kaneel, worcestershire saus en laurierblaadjes toe. Meng alles door elkaar.
6. Laat het geheel rustig sudderen op een laag vuur. Roer af en toe om aanbranden te voorkomen.
7. Voeg het gehakt toe wanneer alles klaar is en meng snel nog eens door elkaar.
8. Serveer met couscous, rijst ...