

Vegetarische chili

Vegetarische chili: een smaakvol en gezond alternatief

Een **vegetarische chili** is een heerlijk en voedzaam gerecht dat boordevol groente, peulvruchten en smaakvolle kruiden zit. Dit gerecht is ideaal voor wie minder vlees wil eten of volledig vegetarisch kookt. Bovendien is chili makkelijk vooraf te bereiden en geschikt voor zowel een doordeweekse maaltijd als een gezellige avond met vrienden.

Wat is vegetarische chili?

Traditioneel wordt chili con carne gemaakt met vlees, maar de vegetarische variant bevat geen vlees en is minstens zo voedzaam. De basis bestaat uit bonen, groenten en een rijke tomatensaus. Door de juiste kruidencombinatie krijgt de chili een pittige en warme smaak, die perfect samengaat met rijst, brood of tortilla's.

Belangrijkste ingrediënten

Een goede **vegetarische chili** bevat altijd een mix van smaakmakers en voedzame ingrediënten. Denk aan:

- **Kidneybonen of zwarte bonen:** rijk aan eiwitten en vezels.
- **Paprika, wortel en courgette:** zorgen voor kleur en extra vitamines.
- **Mais:** geeft een zoete bite.
- **Tomatenblokjes en tomatenpuree:** de basis van de saus.
- **Kruiden zoals komijn, chili, paprikapoeder en koriander:** voor de typische Tex-Mex smaak.

Optioneel kun je tofu, linzen of vegetarisch gehakt toevoegen voor extra structuur en eiwitten.

Waarom kiezen voor vegetarische chili?

Er zijn veel redenen om te kiezen voor dit gerecht:

1. **Gezond** - Boordevol vezels, vitaminen en mineralen.
2. **Duurzaam** - Door geen vlees te gebruiken, verklein je je ecologische voetafdruk.
3. **Budgetvriendelijk** - Bonen en groenten zijn goedkoper dan vlees.
4. **Veelzijdig** - Je kunt eindeloos variëren met groente en kruiden.

Recept: makkelijke vegetarische chili

Hier is een basisrecept dat je in 30 minuten op tafel zet.

Ingrediënten (4 personen)

- 1 ui, gesnipperd
- 2 teentjes knoflook, fijngehakt
- 1 rode paprika, in blokjes
- 1 courgette, in blokjes
- 400 g tomatenblokjes
- 2 el tomatenpuree
- 1 blik kidneybonen (400 g), afgespoeld
- 1 blik zwarte bonen (400 g), afgespoeld
- 1 blik mais (150 g), uitgelekt
- 2 tl komijnpoeder
- 1 tl paprikapoeder
- 1-2 tl chilipoeder (naar smaak)
- Olijfolie, peper en zout

Bereidingswijze

1. Verhit wat olie in een grote pan en fruit de ui en knoflook glazig.
2. Voeg de paprika en courgette toe en bak 5 minuten mee.
3. Roer de kruiden en tomatenpuree erdoor en bak kort mee voor extra smaak.
4. Voeg de tomatenblokjes, bonen en mais toe. Breng aan de kook en laat 15

minuten sudderen.

5. Breng op smaak met peper en zout.

Serveer de chili met rijst, wraps of knapperig brood. Garneer met verse koriander, avocado of een lepel zure room.

Variaties op vegetarische chili

- **Met linzen** - Gebruik rode linzen in plaats van bonen voor een romigere textuur.
- **Met zoete aardappel** - Geeft een zachte, lichtzoete smaak.
- **Met vegetarisch gehakt** - Voor extra bite en eiwitten.
- **Pittige versie** - Voeg extra verse chilipepers of tabasco toe.

Tips voor de perfecte chili

- Maak een grote portie en vries de rest in: ideaal voor drukke dagen.
- Gebruik verschillende soorten bonen voor meer variatie.
- Laat de chili langer sudderen voor een intensere smaak.
- Serveer met toppings zoals jalapeño, kaas of guacamole.

Een **vegetarische chili** is gezond, makkelijk te maken en verrassend veelzijdig. Met bonen, groente en kruiden zet je in korte tijd een voedzaam gerecht op tafel dat iedereen zal waarderen. Of je nu vegetariër bent of gewoon minder vlees wilt eten, dit gerecht mag niet ontbreken in je kookrepertoire.