

Mexicaanse schotel



Ingrediënten:

- 3 eetlepels olijfolie
- 2 tenen knoflook
- 1 rode of witte ui
- 1 schaalje mager gehakt of vegetarisch gehakt
- 1 theelepel paprikapoeder
- 2 theelepels komijn
- 1 theelepel cayennepeper
- 2 pakjes tomatensaus of fles biologische sap/saus
- 1 lepel kikomansaus (sojasaus zonder suiker)
- 1 rode paprika
- 1 klein blikje mais
- 1 groot blik chilibonen
- 1 snufje kaneel of koekkruiden

Bereidingswijze:

1. Verhit in een grote hapjespan de olijfolie, fruit hierin de knoflook en de ui glazig en lichtbruin.
2. Voeg daarna het gehakt met de paprikapoeder, komijn en cayennepeper toe en bak deze bruin, daarna kikoman toevoegen en de tomatensaus.
3. Snij de paprika in kleine stukjes en voeg deze samen met de mais en bonen toe. Laat het geheel lekker pruttelen, mag gerust 30 minuten, zodat alle smaken intrekken. Voeg op het laatst een snufje kaneel toe.

Variatie:

"Ik maak deze schotel graag als we vrienden op bezoek krijgen. De hoeveelheid wordt dan wel verdubbeld. Met allerlei bakjes op tafel: zure room, guacamole, geraspte kaas, tortilla chips, meergranen wraps, groene rauwe paprika, sla, tomaten en een Mexicaans biertje erbij. Het ziet het er heel gezellig uit en iedereen kan pakken wat en hoeveel hij wil."



of als Mexicaanse hartige taart!