



## WEEKRECEPTEN 2022

### 04. Chili con carne (4 personen of extra om in te vriezen)

#### Ingrediënten:

Een rode en een oranje paprika  
500 gram rundergehakt  
200-400 gram magere spekblokjes (kan ook zonder)  
2 potjes bruine bonen (360 gram, uitlek gewicht 240 gram)  
1 blik tomatenblokjes (400 gram)  
1 ui  
Zure room  
Verse peterselie  
Cayenne peper  
Peper en zout

#### Bereiding:

Verwijder de zaadlijsten uit de paprika's en snijd de paprika in kleine blokjes.  
Snijd een ui klein.  
Spoel de bonen en laat goed uitlekken.

Doe een beetje olijfolie in een wokpan en fruit de ui kort aan, voeg de spekjes en het gehakt erbij en bak 4 minuten al roerend op hoog vuur.

Voeg de stukjes paprika, de bonen en tomatenblokjes toe. Zout en peper naar smaak toevoegen en maak het gerecht pittiger met extra cayenne peper (2 theelepels, of meer naar smaak).

Roer een paar keer door en laat de chili con carne ongeveer 15-20 minuten sudderen op matig vuur. Regelmatig even blijven door roeren.

Garneer de chili con carne op je bord met een halve eetlepel zure room en een eetlepel verse peterselie.

Eet smakelijk en gezond 😊



## WEEKRECEPTEN 2022

### 04. Waarom dit gezonde winterse gerecht? (“weet wat je eet”)

Bruine bonen zijn heel voedzaam en dus goed voor je gezondheid. Ze geven eiwitten, ijzer, vitamines en aminozuren. Van bonen is aangetoond dat ze het cholesterol gehalte in je lichaam kunnen verlagen. Daarnaast zijn het goede vleesvervangers als je vegetarisch of flexitair wilt eten.

Zeker ook de peterselie toevoegen, lekker voor de smaak en omdat het heel gezond is! Peterselie bevat vitamine A, vitamine C, beta-caroteen, calcium, magnesium, fosfor, ijzer, mangaan, kalium, foliumzuur, zwavel, vitamine K en B-vitamines 1, 2, 3, 5 en 6 .

De gezondheidsvoordelen van peterselie zijn door al die gezonde vitamines en mineralen heel groot. Het draagt bij aan de gezonde samenstelling van het bloed, het helpt bij de spijsvertering, het geeft energie, het gaat vermoeidheid tegen, het stimuleert het hart, het lost cholesterol op in de bloedvaten, het ondersteunt de bijnieren, het versterkt de tanden en botten, het vergroot de opname van voedingsstoffen, het vermindert een opgeblazen gevoel, het is ontstekingsremmend, het ondersteunt de hormoonhuishouding, het helpt bij het genezen van nieraandoeningen zoals nierstenen en het versterkt het immuunsysteem.

Peterselie is naast een gezonde bron van voedingsstoffen ook een krachtige ontgifter/reiniger. Het helpt om het bloed te reinigen waardoor met name de nieren en lever, maar bijvoorbeeld ook de blaas en het lymfesysteem, worden geschoond.

Skip dus zeker niet de verse peterselie bij de chili con carne.