



Boodschappenlijst

Zoete-aardappelchili met zwarte bonen

Voor 4 personen

☐ 2 zoete aardappelen (ca. 600 gr), geschild en in blokjes van 2 cm

☐ 1 blik zwarte bonen (400 gr), uitgelekt en gespoeld

☐ 1 blik maïs (300 gr), uitgelekt

☐ 1 ui, fijngesneden

☐ 3 teentjes knoflook, geperst

☐ 1 rode paprika, in blokjes

☐ 1 blik gepelde tomaten (400 gr)

☐ 2 kl komijnpoeder

☐ 1 kl gerookt paprikapoeder

☐ 0,5 kl chilipoeder

☐ 1 kl gedroogde oregano

☐ 3 el olijfolie

☐ 400 ml groentebouillon

☐ sap van 1 limoen

☐ 1 handvol verse koriander, grof gehakt

☐ zout en peper