

Chili Con Carne in hogedruk pan

Ingrediënten voor 4 pers

500 gr rundvlees
2 fijngesneden uien
1 bl. a 400gr tomaten
1 bl. bruine bonen
1 groene of rode paprika in grove stukken
1 tl chilipoeder
30 gr boter
1 tl tomatenpuree
1 eetl olijfolie
½ teentje knoflook, fijngesneden
peper en zout
wat bloem
3 kopjes water

Bereiding

De Chili Con Carne saus maakten we zoals hieronder beschreven. Op het moment dat we het willen eten voegen we de (gespoelde) bruine bonen pas toe.

1. Het in blokjes gesneden rundvlees bestrooien met peper en zout.
2. Haal het door de bloem en bak het vlees in de snelkookpan met de olijfolie bruin.
3. Voer er de boter en uien aan toe en laat ze glazig bakken, afblussen met 3 kopjes water.
4. Voeg de andere ingrediënten toe, sluit de snelkookpan en laat het geheel, vanaf het druksignaal koken volgens de aanwijzingen voor rundvlees van je eigen drukpan (de onze is 18 min).

Bewaarconditie: Zip-Lockzakjes

