

Maispannetje

Een 20 minuten maaltijd voor 2 personen.

Ingrediënten:

1 kleine rode ui
1 kleine zoete ui
Halve winterwortel
1 rode paprika
125 gram champignons in plakjes
180 gram bruine bonen
180 gram mais
125 gram hamreepjes
Olijfolie
Half zakje chili con carne kruiden (Knorr)
Tabasco



Vorbereiding:

Bonen en mais uitlekken.
Wortel schoonmaken en in dunne kwart plakjes snijden.
Uien schillen en klein snijden.
Paprika wassen en in stukjes snijden.

Bereiding:

Uien en wortelplakjes in een hapjespan met een scheutje olijfolie zachtjes roerbakken.
Na 5 minuten kunnen de paprika en champignons erbij.
Na weer 5 minuten de chili con carne kruiden met een kopje water toevoegen en er een sausje van maken. Zo nodig nog wat water toevoegen tot de gewenste dikte. Dit is in 2 minuten klaar.
Dan kunnen de bonen, mais, en hamreepjes erbij, plus enkele druppels tabasco.
Alles goed doorwarmen.

Dit gerecht kan ook met rijst gegeten worden.