**We maken Chili con carne en guacamole**

**Benodigdheden:** Lees in het recept hieronder welke **ingrediënten (vetgedrukt)** en *benodigheden (schuingedrukt)* we allemaal nodig hebben. Schrijf ze hieronder allemaal op.

|  |  |
| --- | --- |
| **Ingrediënten** | *Benodigdheden* |
| 1. | 1. Mes |
| 2. | 2. Vork |
| 3. | 3. Lepel |
| 4. | 4. Beker |
| 5. | 5. |
| 6. | 6. |
| 7. | 7. |
| 8. | 8. |
| 9. | 9. |
| 10. | 10. |
| 11. | 11. |
| 12. | 12. |
| 13. | 13. |
| 14. |
| 15. |
| 16. |
| 17. |
| 18. |

**Werkwijze:**

*WE BEGINNEN MET ALLE VOORBEREIDINGEN.*

* Neem alle *ingrediënten* klaar.
* Leg een *snijplank* en een *scherp mes* klaar.
* Pel de **sjalot** en snijd ze fijn.
* Schil de **wortels** en snijd ze fijn.
* Verwijder de zaadjes uit de **paprika’s** en snijd ze fijn.
* Snijd de **tomaten** in blokjes.
* Open de blikken **maïs** en laat deze uitlekken boven de lavabo.
* Open de blikken **bonen** en laat deze uitlekken.
* Open de blikken **tomatensaus** en zet deze klaar.

*NU GAAN WE KOKEN EN BAKKEN*

* Doe **bakboter** in de *pan* en bak het **gehakt** in de pan met **peper**, **zout** en **kruiden**.
* Doe bakboter in de *kookpot* en stoof de sjalotten.
* Doe de wortels en de paprika bij de sjalotten en laat even stoven, *roer* af en toe om.
* Voeg nu de tomatensaus toe aan de groenten.
* Doe kruiden bij de saus: **paprikapoeder**, zout, peper, **oregano** en **basilicum**.
* Roer de saus goed om.
* Voeg de maïs en de bonen toe aan de saus en roer goed om.

*DE BASIS VAN DE SAUS IS NU KLAAR*

* Doe een beetje saus in een *apart potje* voor de kinderen die geen vlees willen.
* Voeg dan het vlees toe aan de grote pot saus en roer goed door elkaar.
* Laat de beide potten saus nog even op een laag vuurtje sudderen.

*NU MAKEN WE DE GUACAMOLE*

* Snijd de **avocado’s** doormidden.
* Haal de pitten er uit.
* Doe de schil eraf en doe alle stukken avocado in een *kom*.
* Snijd de **limoen** in twee.
* Pers een halve limoen uit bij alle stukken avocado.
* Kruid de avocado’s met peper en zout.
* Plet het geheel tot een samenhangende dip.

*TIJD OM TE ETEN*

* Neem je *bord*.
* Schep een beetje chili con carne of sin carne op.
* Schep een beetje guacamole op je bord.
* Neem een paar **tacochips** uit de zak en leg deze op je bord.
* Zet je op je plaats.
* SMAKELIJK

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Ingrediënt:  Wat ga ik wegen? | Gewicht in gram | Gewicht in kilogram |
| 1 Sjalot |  |  |
| 1 Wortel |  |  |
| 1 Paprika |  |  |
| Maïs MET blik (1 blik) (brutogewicht) |  |  |
| Maïs nettogewicht (zie blik) |  |  |
| Maïs nettogewicht uitgelekt (zie blik) |  |  |
| Bonen MET blik (1 blik) (brutogewicht) |  |  |
| Bonen nettogewicht (zie blik) |  |  |
| Bonen nettogewicht uitgelekt (zie blik) |  |  |
| 1 Tomaat |  |  |
| Tomaten MET blik (1 blik) (Brutogewicht) |  |  |
| 1 avocado |  |  |
| 1 limoen |  |  |