

7-3-92 Chili con carne met rijst en quiermeelpap soe

2 pakken à 500 gram bruine bonen	2 x 1,99
1 blik ananas	1,39
2 kleine blikjes tomatenpuroe	2 x 0,29
1 pond uendergehakt	7,51
1 rode + 1 groene paprika	1,50
wien	0,25
rijst 300 gram	0,80
+ kruiden: zout, bonenhuid, chilipoeder, cayennepeper	
1 liter halfvolle melk	1,14
80 gram quiermeel	0,29
45 gram suiker	0,10

Totaal. 17,55.

^{met zout en bonenhuid}

De bruine bonen en de rijst koken zoals op de verpakking staat aangegeven.

De gehakt losprakken en bakken. De wien en paprika klein snijden. En samen met wat chilipoeder en cayennepeper in wat boter bakken. De losgeprakte gehakt er bij doen en de tomatenpuroe ook. Dat goed door elkaar mengen en aanlengen met kokvocht ud bruine bonen tot je een flinke

hoeveelheid saus hebt. Deze saus binden met wat bloem en op het laatste moment de in blokjes gesneden ananas toevoegen. Even proeven en eventueel nog wat kruiden erbij doen. Goed doorkanmen en opdienen met de bruine bonen en rijst.

De quiesmeel maken zoals op de verpakking staat, alleen iets minder suiker en iets meer quiesmeel. Voor de liefhebbers kunnen er rozijnen in (dan is het echte pieppieppap).

Opm: de volgende keer iets minder zout.

Martine