Chili sin carne

SÆSON: Hele året **TIL:** 1 klasse **TID:** 60min.

DET SKAL DU BRUGE:

2 dåser bønner, f.eks. kidney, chili- eller sorte bønner

2 løg

2 fed hvidløg

1 frisk chili

800 g grøntsager, f.eks. majs, squash, bladselleri, blomkål, gulerødder

3 spsk olie

2 tsk spidskommen

2 tsk kanel

2 tsk stødt koriander

2 tsk røget paprika

1 tsk chiliflager

1 dåse tomatpure

2 dåser hakkede tomater

Tilsmagning

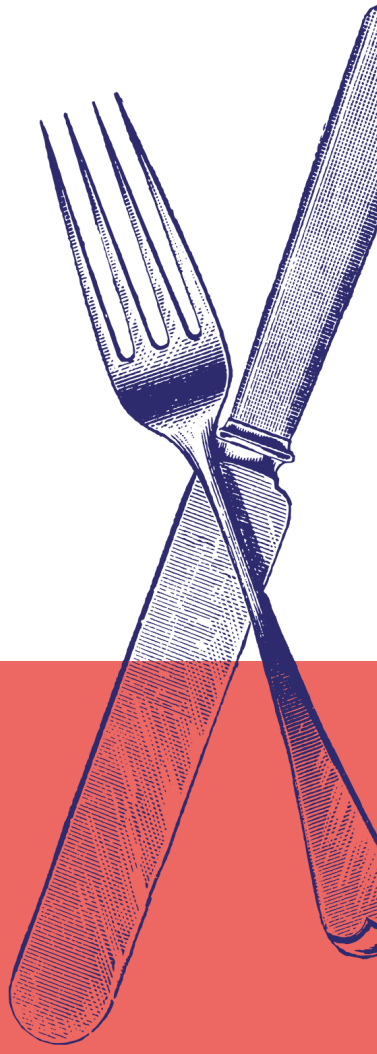
Salt, citron, sukker, evt. soltørret tomater og mørk chokolade

SÅDAN GØR DU:

1. Skyld og dræn bønnerne for væske.
2. Pil og hak løg, hvidløg og frisk chili
3. Skyl og skræl grøntsagerne. Skær dem i små stykker (ca. 1 x1 cm).
4. Varm olie i en gryde, og svits løg, hvidløg og chili i 2-3 min. Tilsæt krydderierne og steg videre til det dufter skønt. Husk at røre rundt undervejs.
5. Tilsæt tomatpure og dine grøntsager og steg i 5 min.
6. Tilsæt hakkede tomater. Læg låg på og lad retten simre ved svag varme i ca. 20 min, eller til grøntsagerne er møre.
7. Tilsæt bønnerne og varm retten godt igennem i ca. 5-10 min.

Tilsmagning

1. Smag retten til med de fem grundsmage. Tilsæt evt. mere chili hvis den skal være stærkere.



TIPS OG TRICKS

- Prøv at server din chili sin carne med f.eks ris , fladbrød og/eller nachos.
- Du kan også toppe din chili sin carne med en klat creme fraiche eller revet ost.
- Du kantilsætte lidt soltørret tomater sammen med de flåede tomater, det giver en dejlig dyb umami smag.