



Bildet kan avvike fra oppskriften.



Vegetarisk chili sin carne med fullkornsrís og koriander

Fullkornsrís

125 g fullkornsrís

6 dl vann ^B

Chili sin carne

1 stk gul løk

 $\frac{1}{2}$ stk kinesisk hvitløk $\frac{1}{2}$ –1 stk rød chili

1 stk gul paprika

1 pakke maiskorn

1 pakke borlottibønner

1 pakke svarte bønner

 $\frac{1}{2}$ –1 pakke tacokrydder

350 ml moste tomater

1 pakke grønnsaksbuljong

1 ss olje ^B1–2 dl vann ^B1 ts sukker ^B

Tilbehør

1 stk lime

1 bunt koriander

 $\frac{1}{2}$ pakke guacamole

125–250 g lettrømme

salt ^Bpepper ^B^B Basisvare

Roedeporsjon:

Chili sin carne: 450 g Ris: 100 g

Lettrømme: 1 ss Guacamole: 1

ss Energiinnhold: ca. 480 kcal.

For deg som registrerer

middagen i Roedeappen: 1. Søk

etter oppskrift. 2. Legg inn

antall porsjoner (ikke mengde i gram).

- 1 **Fullkornsrís:** Kok opp 6 dl lettsaltet vann i en kjele. Tilsett risen når vannet koker, og rør godt om. Ha lokk på kjelen, og la risen koke på lav varme i 20–25 minutter. Sil vannet av den ferdigkokte risen.
- 2 **Chili sin carne:** Skrell og finhakk løken og hvitløken. Finhakk chilien. Rens og kutt paprikaen i grove biter. Sil laken av maisen og bønnene i et dørslag, og skyll dem i kaldt vann.
- 3 **Chili sin carne, fortsettelse:** Varm opp en vid kjele til middels varme, og ha i litt olje. Stek løken, hvitløken, chilien, paprikaen og tacokrydderet i et par minutter, til løken er blank (se tips). Tilsett bønnene, maiskornene, de moste tomatene, grønnsaksbuljongen og 1–2 dl vann, og kok opp. La gryten småkoke i 10–15 minutter. Smak til med litt sukker, salt, pepper og eventuelt mer av tacokrydderet.
- 4 **Tilbehør:** Kutt limen i båter. Skyll, rist og grovhakk korianderen. Server limebåtene, korianderen, guacamolen og lettrømmen til retten.
- 5 God middag!