



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

# Vegetarisk chili sin carne med fullkornsrís, guacamole og koriander

## Fullkornsrís

125 g fullkornsrís

## Chili sin carne

1 stk gul løk  
1 stk hvitløksfedd  
½–1 stk rød chili  
1 stk rød paprika  
1 pakke maiskorn  
1 pakke svarte bønner  
½–1 pakke tacokrydder  
1 boks hakkede tomater  
1 pakke grønnsaksbuljong  
1–2 dl vann <sup>B</sup>  
1 ts olje <sup>B</sup>  
1 ts sukker <sup>B</sup>

## Tilbehør

1 stk lime  
1 bunt koriander  
½–1 pakke guacamole  
150 g lettrømme

salt <sup>B</sup>  
pepper <sup>B</sup>

<sup>B</sup> Basisvare

## Roedeporsjon

Chili sin carne: 450 g Ris: 100 g  
Lettrømme: 1 ss  
Guacamole: 1 ss  
Energiinnhold: ca. 460 kcal.  
For deg som registrerer middagen i Roedeappen: 1. Søk etter oppskrift. 2. Legg inn antall porsjoner (ikke mengde i gram).

- 1. Fullkornsrís:** Tilbered risen som anvist på pakken.
- 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 hakkede tomatene, grønnsaksbuljongen og 1–2 dl vann, og kok opp. La gryten småkoke i omtrent 10 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!**