



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

# Chili con carne med sprøstekte fullkornstortillaer

## Chili con carne

1 stk gul løk  
 1 stk hvitløksfedd  
 ½–1 stk rød chili  
 1 stk rød paprika  
 1 pakke svarte bønner  
 300 g karbonadedeig  
 ½–1 pakke røkt paprikakrydder  
 ½ flaske moste tomater  
 1 pakke oksebuljong  
 1 ts olje <sup>B</sup>  
 2 dl vann <sup>B</sup>  
 1 ts sukker <sup>B</sup>

## Sprø tortillaer

2–4 stk fullkornstortillaer  
 1 ts olje <sup>B</sup>

## Tilbehør

1 stk lime

salt <sup>B</sup>

pepper <sup>B</sup>

bakepapir (kan sløyfes) <sup>B</sup>

<sup>B</sup> Basisvare

## Roedeporsjon

Chili con carne: 350 g  
 Tortilla: ½ stk Energiinnhold:  
 ca. 420 kcal. For deg som registrerer middagen i Roedeappen: 1. Søk etter oppskrift. 2. Legg inn antall porsjoner (ikke mengde i gram).

1. Varm opp stekeovnen til 200 grader varmluft.

2. **Chili con carne:** Skrell og finhakk løken og hvitløken. Rens og finhakk ønsket mengde av chilien. Kutt paprikaen i biter. Sil laken av bønnene, og skyll dem i kaldt vann.

3. **Chili con carne, fortsettelse:** Varm opp en stekepanne til høy varme, og ha i litt olje. Stek karbonadedeigen i omtrent 1 minutt på hver side, slik at den får en stekeskorpe. Del den i mindre biter, og krydre med røkt paprikakrydder. Tilsett løken, hvitløken, chilien og paprikaen, og stek det hele i 3–4 minutter, til løken er blank. Ha i bønnene, de moste tomatene, 2 dl vann og oksebuljongen. La chili con carnen småkoke i 15–20 minutter. Smak til med 1 ts sukker, salt, pepper og eventuelt mer røkt paprikakrydder.

4. **Sprø tortillaer:** Kutt tortillalefsene i trekanter, og vend dem i litt olje. Spre tortillaene utover to stekebrett med bakepapir, og stek dem i ovnen i omtrent 5 minutter. Vend på dem underveis i steketiden. La de sprø tortillaene kjøle seg ned, og ha dem over i en skål.

5. **Tilbehør:** Del limen i båter, og server båtene til retten.