



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 ^B
1 ts olje ^B
1 ts sukker ^B

Tilbehør

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

salt ^B
pepper ^B

^B Basisvare

Roedeporsjon

Chili sin carne: 450 g
Rís: 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).



TIPS!

Tilpass mengden chili og tacokrydder til din og familiens gane. Krydre gjerne gryten med Tabasco og litt mørk sjokolade for et rikere smaksbilde.

- 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!**