



Billedet kan afvige noget fra opskriften.

Hvede con carne med kidneybønner og koriander

Det skal du bruge

1 stk løg
1 fed hvidløg
1 stk rød peber
300 g hakket oksekød
½ dåse hakkede tomater
½ pose grøntsagsbouillon
125 g hvedekerner
2 poser mexico mix-krydderi
½ dåse kidneybønner
½ pk koriander, frisk
1 dl creme fraiche

Det skal du have

salt ^b
peber ^b
olie ^b

^b basisvare

1. Pil løg og hvidløg og hak det groft. Fjern kerner og frøvæge fra peberfrugt og skær i tern.
2. Varm en gryde op med lidt olie. Steg løg, hvidløg og peberfrugt i 2 min. Kom kødet i og steg videre et par min. under omrøring.
3. Tilsæt tomat, bouillon, hvedekerner, 3½ dl vand, mexi-krydderi, salt og peber. Kog det under låg i ca. 25 min. til de er møre.
4. Tilsæt bønner med lage og kog med i 3 min.
5. Hak koriander groft. Drys med koriander og servér med en klat creme fraiche på.