



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Chili sin carne med fullkornsrís, avokado og koriander

Ris

135 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 three spice
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 stk avokado
½ pakke letttrømme

salt ^B

pepper ^B

^B Basisvare

Roedeporsjon

Chili sin carne: 450 g Ris: 100 g Lettrømme: 1 ss Avokado: 1/6 stk Energiinnhold: ca. 480 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 three spice-krydder til din og familiens gane. Lag gjerne en salsa av tomattingene, korianderen og limen.

- 1. Ris:** Tilbered risen som anvist på pakken.
- 2. Chili sin carne:** Skrell og finhakk løken og hvitløken. Skyll og finhakk chilien. Skyll, rens og kutt paprikaen i grove biter. Sil og skyll maisen og bønnene 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 three spice-krydderet 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 three spice krydderet.
- 4. Tilbehør:** Kutt limen i båter. Skyll, rist og grovhakk korianderen. Del avokadoen i to, fjern stenen og kutt avokadoen i tynne skiver. Server limebåtene, korianderen, avokadoen og rømmen til retten.