



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Chili sin carne med sorte bønner, servert med rømme, avokadoskiver og nachochips

Fullkornsrís

135 g fullkornsrís

Chili sin carne

1 stk sjalottløk
1 stk hvitløksfedd
1 stk rød chili
2 stk gulrøtter
1 stk rød paprika
½ pakke three spice
½ pakke røkt paprikakrydder
1 pakke tomatpuré
1 boks hakkede tomater
1 pakke grønnsaksbuljong
1 pakke svarte bønner
1 stk lime
🏠 3 dl vann

Tilbehør

1 bunt koriander
1 stk avokado
75 g lettømme
1 pakke tortillachips

🏠 salt
🏠 pepper
🏠 olje

- 1 Fullkornsrís:** Tilbered risen som anvist på pakken.
- 2 Chili sin carne, forberedelse:** Skrell og finhakk sjalottløken og hvitløken. Skyll og del chilien i to, og fjern ønsket mengde av chilifrøene (de er sterke). Finhakk chilien. Skrell og kutt gulrøttene i små terninger, og skyll og kutt paprikaen i terninger.
- 3 Chili sin carne:** Varm opp en stor gryte til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek grønnsakene fra punkt 2 i omtrent 5 minutter, eller til de er gylne. Tilsett three spice krydderet og paprikakrydderet, stek videre under omrøring i omtrent 1 minutt, eller til krydderet slipper aroma. Tilsett tomatpuréen og 3 dl vann, og kok det hele på middels høy varme i omtrent 5 minutter.
- 4 Chili sin carne, fortsettelse:** Vend inn de hakkede tomatene og grønnsaksbuljongen i gryten, og la det hele småkoke under lokk i omtrent 10 minutter. Hell laken av bønnene, og skyll dem i kaldt vann. Vend inn bønnene når det gjenstår omtrent 3 minutter av koketiden, og smak til med saft fra limen, salt, pepper, og eventuelt mer av paprikakrydderet.
- 5 Tilbehør:** Skyll og grovhakk korianderen. Lag et snitt rundt avokadoen, vri rundt, og fjern steinen. Løft avokadokjøttet ut av skallet, og kutt avokadoen i skiver. Topp chili sin carnen med korianderen ved servering. Server avokadoskivene, rømmen og tortillachipsene til retten.

Tips fra kokken: La gjerne gryten småkoke på lav varme i lengre tid om du har mulighet.