



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



20 MIN. TILBEREDNING

Chili con carne med ris og creme fraiche

Det skal du bruge

200 g ris hvide
600 g chili con carne
1 dl creme fraiche
20 g nachos saltet

Du skal selv have:

Salt

Fremgangsmåde

- 1 Kog 200 g ris i 3½ dl vand med ½ tsk salt i ca. 12 min. under låg. Sluk og lad risene trække, til resten af retten er færdig.
- 2 Læg posen med chili con carne i en lille gryde og dæk med vand. Varm gryden op til vandet næsten koger og lad retten simre ved middelvarme i ca. 15 min.
- 3 Klip posen op og servér chili con carne med ris, nacho og en god klat creme fraiche.

Allergener

Mælk

Vidste du at...

Vi altid skriver antal holdbarhedsdage inkl. leveringsdagen på hver opskrift. På den måde kan du planlægge, i hvilken rækkefølge retterne bør spises.

Du kan bruge anbefal-linket på dine sider, så både du og dine venner kan få en god deal.



Næringsværdier

Energi pr. portion: 3.832 kj / 916 kcal

Indhold Pr. portion

Fedt	25,4 g
heraf mættede fedtsyrer	10,0 g
Kulhydrat	130,0 g
heraf sukkerarter	15,3 g
Protein	41,8 g
Salt	7,1 g
Kostfibre	11,2 g