



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



35 MIN. TILBEREDNING

Chili sin carne med majssalsa

Det skal du bruge

200 g ris brune
250 g champignoner
2 stk forårsløg
1/3 stk hvidløg solo
200 g gulerødder
1 stk peberfrugt rød
400 g chilibønner
200 g hakkede tomater
2 spsk creme frisk
1 drys koriander
140 g majserner
1 stk tomat
1/2 stk chili rød
1/2 stk lime
60 g nachos, saltet

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Sæt ris over i 4 dl vand med lidt salt. Kog med låg i 30 min. Sluk og lad trække til resten af retten er færdig.
- 2 Tænd ovnen og varm op til 200°C. Fjern evt. jordrester fra svampene med en blød børste eller et stykke køkkenrulle. Skær svampene i skiver.
- 3 Skyl forårsløg og snit dem fint. Hak hvidløg fint. Skræl gulerod og riv groft. Skyl peberfrugt, fjern kernerne og skær i små tern.
- 4 Varm 1 spsk olie i en tykbundet gryde og svits svampe, forårsløg, hvidløg, gulerod og peberfrugt i 4 min. Smag til med salt og peber.
- 5 Tilsæt chilibønner og hakkede tomater og bring retten i kog. Skru ned for varmen og lad retten simre under låg i ca. 10 min.
- 6 **Majssalsa:** Del limen i to. Skyl og skær tomaterne i tern. Hak chili fint og koriander groft. Bland det hele med majs uden væde, smag til med lime, salt og peber.
- 7 Anret portionsvis og servér med nachos, salsa og creme frisk.

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:	3.697 kj / 884 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	21,9 g
heraf mættede fedtsyrer	3,8 g
Kulhydrat	142,9 g
heraf sukkerarter	24,6 g
Protein	28,6 g
Salt	2,0 g
Kostfibre	18,9 g