



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



20 - 30 MIN. TILBEREDNING

Quick Chili con carne med ris

Det skal du bruge

200 g ris
600 g chili con carne
1 dl creme fraiche
30 g nachochips

Du skal selv have:

Salt

Fremgangsmåde

- 1 Kog ris i 3½ dl vand med lidt salt i 12 min. med låg. Sluk og lad trække under låg 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 det 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

Laktose, 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: 3.845 kj / 919 kcal

Indhold Pr. portion

Fedt 25,4 g
heraf mættede fedtsyrer 10,0 g

Kulhydrat 130,4 g
heraf sukkerarter 15,7 g

Protein 42,2 g

Salt 7,2 g

Kostfibre 11,2 g