



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



20 - 30 MIN. TILBEREDNING

Quick Chili con carne med ris

Det skal du bruge

200 g basmatiris
600 g chili con carne
1 stk tomat
100 g salatmix toscana
1 spsk lys balsamico
1 pose nachochips
1 dl creme fraiche

Du skal selv have:

Olivenolie, 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 **Salat:** Skyl tomat og skær i tern. Bland med salaten i en skål og vend med balsamico, 1 spsk olivenolie og lidt salt.
- 4 Klip posen op og servér chili con carne med ris, nachos og en god klat creme fraiche.

Allergener

Laktose, Mælk, Svovldioxid

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: 3.951 kj / 944 kcal

Indhold Pr. portion

Fedt	35,1 g
heraf mættede fedtsyrer	11,0 g
Kulhydrat	111,6 g
heraf sukkerarter	10,9 g
Protein	45,6 g
Salt	3,9 g
Kostfibre	1,8 g