



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



15 - 20 MIN. TILBEREDNING

Quick Chili con carne med ris

Det skal du bruge

200 g ris hvide
600 g chili con carne
1 dl creme frisk
30 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 frisk.

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: 3.674 kj / 878 kcal

Indhold Pr. portion

Fedt	20,9 g
heraf mættede fedtsyrer	7,4 g
Kulhydrat	130,4 g
heraf sukkerarter	15,7 g
Protein	42,2 g
Salt	7,1 g
Kostfibre	11,2 g