



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



20 - 30 MIN. TILBEREDNING

Quick Chili con carne med ris

Det skal du bruge

135 g basmatiris
600 g chili con carne
1 stk tomat
100 g salatmix toscana
1 spsk lys balsamico
½ pose nachochips
1 dl creme fraiche

Du skal selv have:

Olivenolie, Salt

Fremgangsmåde

- 1** Ris: Kog risene som anvist på posen.
- 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: 3.696 kj / 883 kcal

Indhold Pr. portion

Fedt 37,2 g
heraf mættede fedtsyrer 11,0 g

Kulhydrat 94,4 g
heraf sukkerarter 11,0 g

Protein 42,9 g

Salt 3,9 g

Kostfibre 3,0 g