



 2 PORTIONER

 5 DAGES HOLDBARHED

 35 - 45 MIN. TILBEREDNING

Chili sin carne med majssalsa

Det skal du bruge

135 g fuldkornsris
250 g champignoner
1 bundt forårsløg
1 fed hvidløg
2 stk gulerødder
1 stk rød peber
1 dåse chilibønner
½ dåse hakkede tomater
2 spsk creme fraiche
½ pose koriander, frisk
140 g majserner
2 stk tomater
½ stk rød chili
½ stk lime
½ pose nachochips

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1** Ris: Kog risene som anvist på posen.
- 2** 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 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: 3.384 kj / 809 kcal

Indhold Pr. portion

Fedt 21,7 g
heraf mættede fedtsyrer 4,1 g

Kulhydrat 124,9 g
heraf sukkerarter 25,5 g

Protein 28,4 g

Salt 2,4 g

Kostfibre 23,6 g