



2 PORTIONER



4 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 middelf varme 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