



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



30 - 40 MIN. TILBEREDNING

# Vegetarisk chili med sprøde tortillas

## Det skal du bruge

200 g champignoner  
1 bundt forårsløg  
¾ fed hvidløg  
2 stk gulerødder  
1 stk rød peber  
1 dåse chilibønner  
½ dåse hakkede tomater  
4 stk tortilla-wraps  
2 spsk creme fraiche

## Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

## Fremgangsmåde

- 1 Tænd ovnen og varm op til 200°C.
- 2 Fjern evt. jordrester fra svampene med en blød børste eller et stykke køkkenrulle. Skær svampene i skiver. Skyl forårsløg og snit dem fint. Hak hvidløg fint. Skræl gulerod og riv groft. Skyl peberfrugt, fjern kernerne og skær i små tern.
- 3 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.
- 4 Tilsæt chilibønner og hakkede tomater og bring retten i kog. Skru ned for varmen og lad retten simre under låg i ca. 10 min.
- 5 Del imens tortillas i kvarte og læg dem på en bageplade beklædt med bagepapir. Varm dem i ovnen i ca. 10 min. til de er gyldne og sprøde.
- 6 Anret portionsvis og servér med creme fraiche.

## Allergener

Gluten, Hvede, 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:	2.662 kJ / 636 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	19,3 g
heraf mættede fedtsyrer	3,9 g
Kulhydrat	90,6 g
heraf sukkerarter	20,8 g
Protein	25,1 g
Salt	2,6 g
Kostfibre	19,5 g