



 2 PORTIONER

 5 DAGES HOLDBARHED

 30 - 40 MIN. TILBEREDNING

Classic chili con carne med ris og creme frisk

Det skal du bruge

270 g basmatiris
1½ stk løg
1½ fed hvidløg
1 stk rød chili
4 stk gulerødder
600 g hakket oksekød
1½ pose mexico mix-krydderi
1 dåse hakkede tomater
1 dåse chilibønner
1½ dl creme fraiche

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1** Ris: Kog risene som anvist på posen.
- 2** Pil løgene og hvidløget og hak det fint. Skyl og hak chili fint TIP: Fjern frøvægge og frø hvis du ikke vil have det for stærkt.
- 3** Skræl gulerødder og skær dem i små, mundrette tern.
- 4** Lad lidt olie blive varmt i en stor tykbundet gryde ved kraftig varme. Svits kødet ca. 3 min. til det smuldrer og skifter farve. Tilsæt løg, hvidløg, chili og mexico-krydderi og steg i yderligere 2 min.
- 5** Kom gulerødder, hakket tomat og chilibønner inkl. lage i gryden med kødet. Tilsæt 1 tsk salt og lad retten koge under låg ved middel varme i 16 min. Rør af og til. Smag til med salt og peber. Servér rygende varm med ris og creme fraiche. Sæt halvdelen af chilien på køl til næste dag.
- 6** DAG 2: Hæld chilien i en gryde og varm den godt igennem ca. 12 min. Kog en kedel vand og hæld over risene og lad trække 2 min. så de er varme. Hæld vandet fra i en sigte og servér dem til chilien med resten af creme friskeren TIP: Du kan også blande ris og chili og varme det sammen.

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: | 3.057 kJ / 731 kcal |
| Indhold | Pr. portion |
| Fedt | 25,4 g |
| heraf mættede fedtsyrer | 9,9 g |
| Kulhydrat | 81,2 g |
| heraf sukkerarter | 14,2 g |
| Protein | 44,4 g |
| Salt | 4,6 g |
| Kostfibre | 10,0 g |