



 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 frisk 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