



Detta recept är ett samarbete med ViktVaktarna. Har du frågor om receptet eller ViktVaktarnas program, hör av dig till matkasse@viktvaktarna.se



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

🕒 20 - 30 min 👤 2 PORTIONER

Points®värde per portion

10

Chili con carne med bönor och majs

Chili con carne

Gul lök 1 st
Röd paprika 1 st
Vitlök 1 klyfta
Svarta bönor, (190 g) 1 förp
Majs, (160 g) 1 förp
Nötfärs 5%, 250 g
Chipotlekrydda 1 tsk
Krossade tomater 1 förp
Köttbuljong ½ påse
🏠 Neutral olja ½ msk
🏠 Salt 2 krm
🏠 Vatten ½ dl
🏠 Svartpeppar

Till servering

Basmatiris 1 dl

1. Koka basmatiris enligt anvisning på förpackningen.
2. **Chili con carne:** Hacka gul lök. Tärna röd paprika. Finhacka vitlök. Häll av och skölj svarta bönor. Häll av majs.
3. Hetta upp neutral olja i en stekgryta och bryn nötfärs ca 3 min. Krydda med salt och chipotlekrydda (efter egen smak). Tillsätt gul lök, paprika och vitlök och låt fräsa med ca 5 min. Blanda ner svarta bönor och majs, fräs ytterligare ca 1 min.
4. Tillsätt krossade tomater, vatten och köttbuljong. Koka upp och låt sjuda ca 10 min. Rör om då och då. Smaka av med lite salt, och nymalen svartpeppar och eventuellt mer chipotlekrydda för mer hetta.
5. Servera chili con carne med nykokt ris.

TIPS! Är du känslig för hetta, börja med en mindre mängd chipotlekrydda.