



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Chili con carne med sprøstekte fullkornstortillaer

Chili con carne

1 stk gul løk
1 stk hvitløksfedd
½–1 stk rød chili
1 stk rød paprika
1 pakke svarte bønner
300 g karbonadedeig
½–1 pakke tacokrydder
350 ml moste tomater
1 pakke oksebuljong
1 ts olje ^B
2 dl vann ^B
1 ts sukker ^B

Sprø tortillaer

2–4 stk fullkornstortillaer
1 ts olje ^B

Tilbehør

1 stk lime

salt ^B

pepper ^B

bakepapir (kan sløyfes) ^B

^B Basisvare

Roedeporsjon

Chili con carne: 350 g
Tortilla: ½ stk Energiinnhold:
ca. 420 kcal. For deg som registrerer middagen i Roedeappen: 1. Søk etter oppskrift. 2. Legg inn antall porsjoner (ikke mengde i gram).

TIPS!

Krydre chili con carnen med oregano, kanel, spisskummen, chilipulver, chipotle, tabasco eller litt mørk sjokolade for et rikere smaksbilde. Server gjerne letttrømme, kesam eller yoghurt til retten.

1. Varm opp stekeovnen til 200 grader varmluft.

2. **Chili con carne:** Skrell og finhakk løken og hvitløken. Rens og finhakk ønsket mengde av chilien. Kutt paprikaen i biter. Sil laken av bønnene, og skyll dem i kaldt vann.

3. **Chili con carne, fortsettelse:** Varm opp en stekepanne til høy varme, og ha i litt olje. Stek karbonadedeigen i omtrent 1 minutt på hver side, slik at den får en stekeskorpe. Del den i mindre biter, og krydre med tacokrydderet. Tilsett løken, hvitløken, chilien og paprikaen, og stek det hele i 3–4 minutter, til løken er blank. Ha i bønnene, de moste tomatene, 2 dl vann og oksebuljongen. La chili con carnen småkoke i 15–20 minutter. Smak til med 1 ts sukker, salt, pepper og eventuelt mer av tacokrydderet (se tips).

4. **Sprø tortillaer:** Kutt tortillalefsene i trekanter, og vend dem i litt olje. Spre tortillaene utover to stekebrett med bakepapir, og stek dem i ovnen i omtrent 5 minutter. Vend på dem underveis i steketiden. La de sprø tortillaene kjøle seg ned, og ha dem over i en skål.

5. **Tilbehør:** Del limen i båter, og server båtene til retten.