



Billedet kan afvige noget fra opskriften.

# Hvede con carne med kidneybønner og koriander

## Det skal du bruge

1 stk løg  
1 fed hvidløg  
1 stk rød peber  
300 g hakket oksekød  
½ dåse hakkede tomater  
½ pose grøntsagsbouillon  
125 g hvedekerner  
2 poser mexico mix-krydderi  
½ dåse kidneybønner  
½ pk koriander, frisk  
1 dl creme fraiche 18%

## Det skal du have

salt <sup>b</sup>  
peber <sup>b</sup>  
olie <sup>b</sup>

<sup>b</sup> basisvare

1. Pil løg og hvidløg og hak det groft. Fjern kerner og frøvæge fra peberfrugt og skær i tern.
2. Varm en gryde op med lidt olie. Steg løg, hvidløg og peberfrugt i 2 min. Kom kødet i og steg videre et par min. under omrøring.
3. Tilsæt tomat, bouillon, hvedekerner, 3½ dl vand, mexi-krydderi, salt og peber. Kog det under låg i ca. 25 min. til de er møre.
4. Tilsæt bønner med lage og kog med i 3 min.
5. Hak koriander groft. Drys med koriander og servér med en klat creme fraiche på.