



Detta är ett lågkalorirecept, vilket kan innebära att allt i förpackningen inte används. Följ receptet noggrant för att varje portion ska hålla sig under 550 kcal.



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

Nötfärschili med svarta bönor, paprika och surdegspavé

Nötfärschili

Svarta bönor 1 förp
 Bananschalottenlök 1 st
 Röd paprika 1 st
 Tomat 1 st
 ● Olja ½ tsk
 Nötfärs 250 g
 Vitlök 2 klyftor
 Tomatpuré 1 förp
 Spiskummin 1 förp
 Rökt chilimix ½ förp
 ● Salt ½ tsk
 ● Vatten 3 dl
 ● Socker ½ tsk
 Oxbuljong 1 förp

Till servering

Surdegspavé 2 st
 Matyoghurt 2 msk

Att ha hemma ●

Olja, Salt, Socker,
 Svartpeppar, Vatten

1. Värm ugnen till 180°C (varmluft) eller 200°C (vanlig).
2. **Förberedelse:** Häll av och skölj svarta bönor. Tärna schalottenlök, röd paprika och tomat.
3. **Nötfärschili:** Hetta upp olja i en rymlig stekgryta och bryn nötfärs ca 2 min. Tillsätt de tärnade grönsakerna, pressad vitlök, tomatpuré, spiskummin, rökt chilikrydda, salt och nymald svartpeppar, fräs ytterligare ca 2 min.
4. Blanda ner vatten, svarta bönor, socker och oxbuljong. Koka ca 15 min. Smaka av med salt och nymald svartpeppar.
5. Tillaga surdegspavé enligt anvisning på förpackningen.
6. Servera nötfärschili med en klick matyoghurt och surdegspavé.