



 2 PORTIONER

 5 DAGES HOLDBARHED

 30 - 40 MIN. TILBEREDNING

Classic chili con carne med ris og creme frisk

Det skal du bruge

1½ stk løg
¾ stk solo hvidløg
1 stk rød chili
400 g ris
4 stk gulerødder
600 g hakket oksekød
3 tsk mexican mix-krydderi
1 dåse hakkede tomater
1 dåse chilibønner
1½ dl creme frisk

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 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.
- 2 Kog ris under låg i 7 dl vand tilsat 1 tsk salt. Skru ned til svag varme, når vandet koger og kog i 12 min. Sluk og lad dem hvile til resten af retten er færdig.
- 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 mexican-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 frisk. 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 frikken **TIP:** Du kan også blande ris og chili og varme det sammen.

Allergener

Laktose, Mælk, Selleri

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:	3.297 kJ / 788 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	20,9 g
heraf mættede fedtsyrer	7,2 g
Kulhydrat	103,5 g
heraf sukkerarter	16,4 g
Protein	46,4 g
Salt	4,6 g
Kostfibre	10,3 g