

Middagsforslag 2

Chili con carne, 6 pers.

Ingredienser:

500 g hakket oksekød
1 spsk olie
3 mellemstore løg
2 grønne peberfrugter
1-2 fed hvidløg
karry
cayennepeber
chilipulver eller finthakket chilifrugt efter smag
2 dåser flåede tomater
200 g hvide bønner, udblødte ét døgn og derefter kogt møre i frisk vand.
salt

Fremgangsmåde:

1. Varm olien i en tykbundet gryde.
2. Løgene hakkes og dampes i olien, til de er gyldne.
3. Tilsæt kød og mas det med en gaffel, indtil alt kødet er blevet brunet.
4. Peberfrugterne hakkes i småstykker og tilsættes sammen med hvidløg, karry, cayennepeber, saften fra tomaterne og tomaterne, som er skåret i mindre stykker.
5. Lad det simre en halv time og rør nu og da. Tilsæt vand, hvis blandingen føles for tør.
6. Skyl de udblødte og kogte bønner i koldt vand i en sigte og bland dem i retten.
7. Retten varmes nu godt igennem og smages til med eventuelle ekstra krydderier.

Retten spises med kogte kartofler eller groft brød, samt salat.

Energi: 9254 kilojoule (2211 kalorier) fordelt på 26% fra protein, 51% fra fedt, 23% fra kulhydrat.