

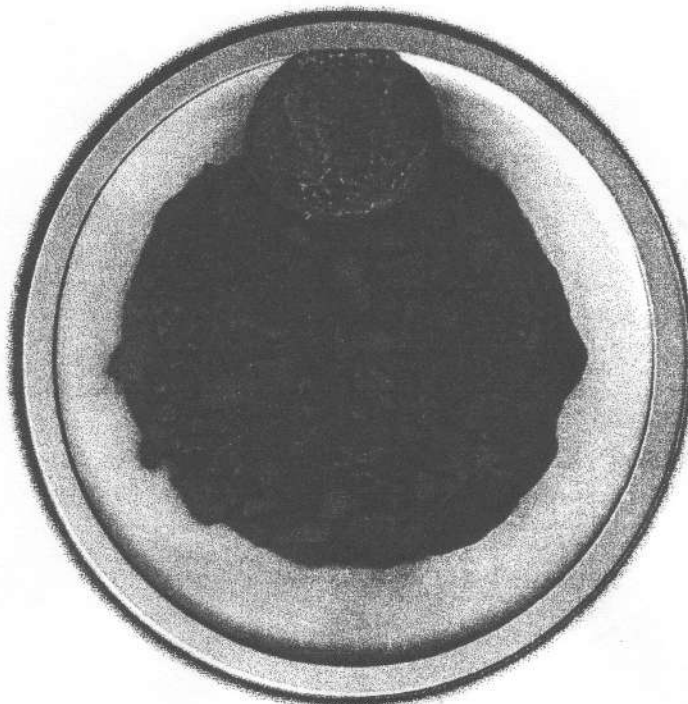


Tilberedningstid: 30 min.

# Chili con carne

## Ingredienser:

- 1 løg
  - 1 fed hvidløg
  - 1 chili eller chilipulver
  - 160 g hakket oksekød
  - 1 dåse flåede tomater
  - 1 lille dåse tomatpuré
  - 1 dåse kidneybønner
  - 100 g gulerødder
  - 1 peberfrugt
  - Salt og peber
  - ½ tsk. spidskommen
- 2 skiver groft brød



## Fremgangsmåde:

- Hak løg, hvidløg og chili.
- Skær peberfrugt og gulerødder i tern.
- Svits løg og hvidløg og brun oksekødet uden fedtstof.
- Tilsæt flåede tomater, tomatpuré og chili og lad det simre ved svag varme under låg i 15 min.
- Tilsæt kidneybønner, peberfrugt og gulerødder og lad det koge i yderligere 5 min.
- Smag til med salt, peber og spidskommen og servér med groft brød

Energi pr. person:  
2108kJ / 504kcal

Protein	28 %
Kulhydrat	58%
Fedt	14 %
Kostfibre	8.7g