

Chili con carne – One pot wonder #2

Chili con carne er digg vintermat og kan serveres de fleste. Retten er melke – og glutenfri og kjøttet kan erstattes med mere bønner om man ønsker det. Tilbehøret kan også varieres, selv så digger jeg nachos, cheddar og avocadosalsa. Og rømme, hvis jeg har vært litt slepphendt med chilien.



Chili con carne:

600 gram karbonadedeig

1 løk, finkuttet

2 hvitløksfedd, finhakket

1 ts chiliflak

1 ts malt koriander

1 ts malt spiskummis

2 kardemommekapsler, lett knust, evt 1 ts malt kardemomme

1 rød paprika, i terninger

2 bokser hermetisk tomat

1 boks kidneybønner, skylt og rent av i en sil

4 ss ketchup

4 ss tomatpure

1 dl vann

Varm oljen i en stor, tykkbunnet gryte. (Evt bruk stekepanne og tipp over i en gryte etterhvert). Fres løk og hvitløk til den begynner å bli myk og tilsett så krydder, rør godt. Ha i paprika. Tilsett karbonadedeig og stek mens du deler den opp i småbiter med stekepaden. Tilsett resten av ingrediensene og kok opp. La småkoke under lokk i 1,5 time. Server med nachos, avocadosalsa og cheddar.

Avocadosalsa

2 avocadoer, i terninger

2 vårløk i ringer

saft av 0,5-1 lime,

2 ss hakket koriander

salt og pepper

Bland alle ingrediensene og smak til med lime, salt og pepper.



