

Chili con carne (Gustav)

kogetid: 30-60 min

Ingredienser

- 300 g oksekødsstrimler/tern
- 2 dåser hakkede tomater
- 1/2 dåse kidneybønner
- 1 chili
- 1 fed hvidløg
- 1/2 løg
- 15 g mørk chokolade
- 1 gulerod
- 1 spsk. olie
- 1 dl cremefraiche
- 1/2 tsk. salt, peber og paprika
- Blomkålsris: 1 revet blomkål + karry



Fremgangsmåde

- Kom olie, løg og hvidløg i en gryde og varm det op. Tilføj derefter chili, gulerødder og oksekød.
- Rør rundt og tilføj krydderier og kidneybønner.
- Lad det simre til kødet er brunet og hæld derefter de hakkede tomater i.
- Rør det hele godt sammen og kom så den mørke chokolade i.
- Lad den koge i ca 15 min.
- Der kan efter de 15 min tilføjes noget sukkerfri ketchup (men kan undlades).
- Lad din chili con carne koge i 30-60 min ved svag varme, indtil kødet er blevet godt mørt.

Blomkålsris

- Hæld karry på panden og varm den kort op.
- Hæld derefter blomkålsrisene på panden og rør det godt sammen.
- Der kan evt. tilføjes lidt olie, hvis man mener der er behov for det.
- Server evt. med creme fraiche.