



6 personer



50 min

Chili con carne

Du behöver:

Chili con carne

- 500 g nötfärs
- 1 st gul lök
- 1 dl tomatpuré
- 5 dl grönsaksbuljong (utspädd)
- 500 g krossade tomater
- 400 g stora vita bönor
- 400 g kidneybönor
- 400 g svarta bönor
- 1 tsk cayennepeppar
- 1 msk paprikapulver
- 2 1/2 msk oregano (torkad)
- 1 tsk chilifrukt
- 1 tsk svartpeppar
- 1 tsk salt
- 1 msk smör till stekning

Kålsallad

- 4 st grönkålsblad
- 1/4 rödkålshuvud (ett mindre)
- 1/4 spetskålshuvud
- 1 st rödlök
- 2 msk rödvinsvinäger
- 2 msk olivolja
- 1 st citron
- 1 tsk salt
- 1 tsk peppar

Gör så här:

Bryn köttfärsen tillsammans med smör i en gryta. Hacka löken fint och tillsätt det i köttfärsen. Stek tills löken fått färg. Addera tomatpurén och låt den steka med några minuter. Häll i krossade tomater, grönsaksfonden samt kryddorna, låt sjuda ca 20 minuter. Under tiden din chili con carne sjuder, gör du salladen.

Bryt ner grönkålen i mindre bitar, hacka rödkål, spetskål samt rödlök i tunna strimlor och lägg allt i en stor skål. Häll över rödvinsvinäger, olja samt juicen från halva citronen och massera in allt i kålen. Smaka av med salt och peppar.

Häll av vätskan från bönorna och tillsätt dessa i grytan med chili con carne. Låt sjuda tills bönorna är varma, ca 5 minuter.

Servera din chili con carne tillsammans med den fräscha salladen.