ChiliConCarne

sön, 29/08/2010 - 10:07 Gunilla Ödin

- Veckans recept [1]

Veckans mattips, v.34
Blev lite sugen på ChiliConCarne i fredags och använde mig av mitt favoritrecept som både är gott, magert och nyttigt.

ChiliConCarne
4 portioner (9 pp/port)

500 gr köttfärs (max 10%)
1 msk olja
2 gula lökar
2 paprikor (röd o grön)
3 vitlöksklyftor
2 msk soja
1 buljongtärning
1 msk chilipulver
1 msk oregano
1 burk krossade tomater (gärna med chilismak)
1 burk vita bönor i tomatsås
1 burk blandade bönor

Stek köttfärsen i oljan. Stek med lök, paprika och pressad vitlök i några minuter. Krydda färsen med soja, buljongtärning, chilipulver och oregano. Blanda med krossade tomater o låt puttra några minuter. Häll över bönorna och låt de koka med i c:a 5 minuter, så att de blir varma.
Servera en god sallad till. Det går även bra att äta ris till, men då måste riset beräknas separat.

Smaklig spis!

Källa till webbadress: http://www.xn--din-rna.se/blogg/chiliconcarne

Länkar:
[1] http://www.xn--din-rna.se/category/artikelkategori/veckans-recept