

ChiliConCarne

sön, 29/08/2010 - 09:07 □ 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://xn--din-rna.se/blogg/chiliconcarne>

Länkar:

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