



1 portion

250 g chili con carne
200 g kogte fuldkornsris
eller
1 fuldkornsbolle
1 spsk. crème fraiche på
toppen
1 tsk. hakket persille

Chili con Carne

10 portioner

Serveres med fuldkornsris eller fuldkornsbolle

Dagen før:

200 g hvide bønner
150 g kidneybønner
Vand

På dagen:

1 tsk. groft salt
2 laurbærblade

600 g hakket oksekød, 6 %
1 spsk. olie
3 dl vand
2 dåser hakkede tomater (800 g)

200 g løg (ca. 2 stk.)
150 g squash
100 g gulerod
6 fed hvidløg (30 g)
70 g tomatpure
1 spsk. korianderpulver
1 ½ spsk. stødt spidskommen
½ tsk. cayennepeber
½ tsk. chilipulver
1 ½ spsk. groft salt
10 g mørk chokolade, min. 70 %

1 tsk. hvid peber
Lidt stærk brygget kaffe

Tilbehør

1 dl hakket persille (20 g)
3 dl creme fraiche, 18 %

Dagen før:

- Læg bønnerne i blød i 12 timer i 3 gange så meget koldt vand som bønner. Sæt på køl.

På dagen:

- Hæld vandet fra de udblødte bønner. Kog dem i rigeligt vand med salt og laurbær i ca. 45 min. eller til de er møre. Kassér vandet.
- Hak hvidløg og løg fint, kan gøres i minihakker eller foodprocessor. Squash og gulerødder rives groft i grove strimler.
- Opvarm olien og brun kødet til det smuldrer og har taget farve.
- Tilsæt løg, hvidløg, squash, gulerødder, krydderier, tomatpure og sauter i nogle minutter.
- Tilsæt de hakkede tomater og vand. Lad det koge i minimum 30 min. – gerne længere. Tilsæt ekstra vand undervejs efter behov.
- Tilsæt de kogte bønner og kog videre i ca. 10 min.
- Hak chokoladen i mindre stykker og tilsæt.
- Smag til med salt, peber, cayennepeber og evt. lidt stærk kaffe for mere dyb smag.

Pakkevejledning

- Dagensret sælges i ”Jump to go box” de varme i den store box og tilbehøret ved siden af i den lille box
- I cafeen anrettes på tallerken

Ernæring

Pr. portion:

Energi 2605KJ
Fedt 18g
Kulhydrat 90,5g
Protein 29g
Grønt 255g