

Chili sin carne (chiligryte)

2-3 personer servert med ris

Ingredienser

- Rapsolje
- ½ løk, hakket
- 3 fedd hvitløk, hakket
- 1 paprika, hakket (valgfri farge)
- 1 chili, hakket
- 1 boks hakkede tomater
- 1 boks kidneybønner
- Krydderblanding

Krydderblanding

- ½ ts buljongpulver
- ½ ts spisskummen
- ¼ ts malt koriander
- ¼ ts tørket oregano
- ¼ ts malt kanel
- ¼ ts kakaopulver
- 1 ts sukker
- 1/3 ts pepper
- ½ Salt
- 1 ts sitronsaft

ELLER: 2 ts tacokrydder, smak til med salt.

Tilbehør

- Ris
- Fersk koriander til topping

Framgangsmåte

1. Sett ris på koking.
2. Dekk bunnen av en gryte med olje. Varm opp gryten og surr løk og hvitløk til den blir blank.
3. Tilsett paprika og chili og surr noen minutter til.
4. Sil bønnene og ha i gryten sammen med tomat.
5. Tilsett buljong og krydder og kok opp. La koke i ca. 15 min.
6. Smak til med salt og pepper.
7. Server med kokt ris, toppet med fersk hakket koriander.