

Chili sin carne, vegetarisk färs



4 port

Ingredienser

400,0 gram Sojaprotein färs kylvara el. frysvara (SLV)
1,0 msk Olivolja (SLV)
1,0 st Lök gul (SLV)
2,0 klyfta Vitlök (SLV)
1,0 tsk Chilipulver
1,0 tsk Chilipeppar torkad
0,5 tsk Spiskummin
1,0 st Morot medelstor (SLV)
1,0 st Grönsaksbuljong, tärning, pulver
400,0 gram Tomat krossad konserv. m. lag (SLV)
0,5 tsk Joderat salt (SLV)
2,0 dl Vatten kranvatten (SLV)
3,0 dl Kidneybönor röda bönor konserv. u. lag (SLV)
1,0 dl Persilja blad (SLV)

Tillagningsinstruktioner

1. Hacka löken, finhacka vitlöken och riv moroten.
2. Hetta upp en stekpanna med olivolja och stek lök, vitlök, chilipulver, chilipeppar och spiskummin ett par minuter. Tillsätt färsen och stek ett par minuter till.
3. Tillsätt krossade tomater, riven morot, buljongtärning, salt och vatten och låt småkoka i ca 20 minuter.
4. Spola av bönorna under rinnande vatten och tillsätt dem i grytan. Värm upp igen och klipp över persilja.

Servera exempelvis med ett gott grovt bröd eller majschips och valfria grönsaker.

TIPS

Om du gillar rökt smak kan du gärna tillsätta lite rökt paprikapulver eller en skvätt liquid smoke.