



## DU SKAL BRUGE:

- 2 løg (finthakket)
- 2 gulerødder (skåret i tern)
- 1 rød peberfrugt (skåret i tern)
- 1 spsk. olivenolie
- 1 tsk. stødt spidskommen
- 1 tsk. stødt koriander
- ½ tsk. stødt kanel
- 1 tsk. chiliflager
- 1 dl grønne linser
- 5 dl vand
- 2 dåser hakkede tomater
- 2 grøntsagsbouillonterninger
- 2 spsk. balsamicoeddike (kan udelades)
- 1 dåse røde kidneybønner (drænet vægt 240 g)
- 1 dåse majs (drænet vægt 285 g)
- 30-50 g mørk chokolade
- Salt og peber

### Guacamole

- 2 avocadoer
- Friskpresset lime- eller citronsaft
- Salt

### Tilbehør

- 250 g brune ris

# Chili sin carne

Chili sin carne er en kødfri alternativ til den klassiske gryderet.

I retten er der anvendt grønne linser, i stedet for den traditionelle oksefars, og kidneybønner.

Server den stærke chili sin carne med ris og guacamole.

## MADLAVNING

## MED ANJA

# 4 personer



**Sundhedscenter  
Skive**

Opskriften er udarbejdet af  
Klinisk diætist  
Anja Ejsing Rathje

## SÅDAN

## GØR DU

Skyl og klargør grøntsagerne.

Varm olivenolien op i en gryde. Svits løg og krydderier heri. Tilsæt gulerodstern og svits yderligere et par minutter.

Skyl linserne, og kom dem i gryden sammen med vand, hakkede tomater, grøntsagsbouillon og balsamico eddike og lad retten simre i 20 minutter.

Vend drænedede kidneybønner, majs, peberfrugt og chokolade i retten og lad det simre i yderligere 10 minutter.

Smag retten til med salt og peber, og evt. ekstra chili for stærkere smag.

Bring vandet i kog i den lille gryde. Tilsæt ris og kog efter anvisningen på pakken.

Skær avocadoerne over på langs, fjern stenene og skrab avocadokødet ud med en ske. Kom avocadokødet i en skål og mos det med en gaffel. Tilsæt finthakket løg, lime- eller citronsaft og salt. Rør det hele godt sammen.

Server den varme chili sin carne med kogte ris og guacamole.

NB: Tilsæt evt. 1-2 dl ekstra vand til retten for en tyndere konsistens.