

Friske og sunde krydderurter
Fra jord til potte til bord



Mexikansk Chili Con Carne

Chili pasta: Bland ingredienserne og lad dem trække i minimum 6 timer og meget gerne længere.

Tilberedelse af retten: Kødet trimmes for fedt og skæres i tern. Løg, peberfrugt og chili hakkes. Løg, peberfrugt og chili steges i olien. Kødet tilsættes og brunes. Tilsæt tomatpure, hakkede tomater og bouillon. Lad retten simre ved svag varme i et par timer. Skyl bønnerne og tilsæt dem sammen med chili pastaen. Lad retten simre i yderligere 45 minutter. Serveres med frisk salat, brød og kold creme fraiche.

Tip: Nogle fortrækker hakket kød i chili con carne, men traditionelt har det været lavet med tørret eller skært oksekød.



Indkøbs seddel

Chili Pasta:

- 1 tsk. honning
- 2 spsk. hakket frisk oregano
- 2 tsk. stærk paprika
- 3 tsk. stødt spidskommen
- 1 tsk. cayennepeber
- 2 tsk. sellerisalt
- 4 tsk. stærk chilipulver
- 5 fed knust hvidløg
- 2 tsk. kakaopulver
- 1 tsk. grovkornet sennep
- ½ spsk. frisk vietnamesisk koriander
- 2 spsk. gin

Kød:

- 1 kg skært oksekød
- 1 stort løg
- 3 grønne peberfrugter
- 2 chilipeber
- 140 g tomatpure
- 1 ds. hakket tomat
- 4 dl. Okse- eller grøntsagsbouillon
- 2 ds. røde kidneybønner
- Olie

Find mere information på
www.growinghome.dk

