

Chili Sin Carne

Inspireret af Valdemarsro

4 personer, 45 min.

Ingredienser
1,5 tsk. spidskommen
1 tsk. kanel
1,5 tsk. stødt koriander
1 tsk. røget paprika (evt. sød paprika)
½ dl. olivenolie
frisk chili efter smag
2 rødøg, finthakkede
3-4 fed hvidøg
3 spsk. soltørrede tomater
1 squash, groftrevet
2 stænger bladselleri i tynde skiver
1 aubergine i små tern el groftrevet
1 rød peber i tern
1 dåse hakkede tomater
1 dl. grønsagsbouillon
salt og peber
450-500 gr kidneybønner klar til brug
1-2 dl. majs-korn, fx fra frost
Evt. 30 gram mørk chokolade

Fremgangsmåde

Varm krydderierne igennem på en tør sauterpande eller stor gryde. Rør rundt og duft ☺
Skru lidt ned og tilsæt olie og løgene – lad dem blive klare mens du rører.

Tilsæt hvidøg, soltørrede tomater, squash, bladselleri, aubergine, rød peber, hakkede tomater og grønsagsbouillon samt salt og peber.

Lad det simre under låg i 30-40 minutter.

Tilsæt bønner og majs og varm dem godt igennem.

Tag gryden af varmen og kom evt. chokoladen i – lidt ad gangen, og smag til undervejs.

Tilsæt gerne mere salt, peber og chili, evt. også cayennepeber.

Tip:

- Server med fx godt brød, nachos, ris.

Velbekomme!

