

Chili con hvidkål 8 personer

500 g kogt, hakket hvidkål fra SønderjydsK Kål
500 g magert hakket oksekød
1 spsk olie eller oliemargarine
100 g fintsnittede løg
240 g kogte, røde kidneybønner (1 dåse, kogte)
2 stk hakkede røde peberfrugter
3 fed presset hvidløg
½ tsk chili, stødt
1 tsk. spidskommen, stødt
1 tsk. tørrede koriander, stødt
2 spsk soja
½ dl tomatpure
1 tsk salt
5 dl grøntsagsbouillon
eller 5 dl vand og 1 bæger fond fra Knorr
1 dl vand

Svits løgene i olie/oliemargarinen og steg derefter oksekødet. Tilsæt den optøede hvidkål, peberfrugter, hvidløg, chili, spidskommen, koriander, soja, tomatpure, vand og bouillon. Tilsæt til sidst kidneybønner og evt. lidt mere vand og smag til med salt og chili. Varmes godt igennem. Kan evt. jævnes.

Cuacamole: 1 avocado, græsk yoghurt 2%, citron, hvidløg og salt og peber.

Serveringsforslag

Hovedret:

Chili con hvidkål med ris eller kartofler og en sød salat af fintsnittede æbler og gulerødder.

Frokost:

Chili con hvidkål med små tacoskaller eller majsmandekager og guacamole samt en salat. Kan også bages ind i en grov pirogdej.

Vegetarret:

Chili con hvidkål. Undlad oksekød og anvend i stedet kogt, hakket hvidkål eller 500 g mosedede selleri. Server dertil som ovenfor.

Birgitte Viereck

SønderjydsK Kål – kig ind på www.soenderjydsK-kaal.dk