

Chilli Con Carne

1 løg
3 fed hvidløg
1 tsk stødt koriander eller 3 spsk friskhakket
1 tsk stødt kanel
2 dåse hakkede tomater
2 dl røde linser
4 dl vand
1 dåse kidneybønner
1 dl bouillon
¼ blomkål + ¼ broccoli eller ½ kålhoved af den ene slags
2 tsk salt
20 g mørk chokolade
1 frisk chili
Rapsolie til stegning



1. Svits løg og krydderier i olien
2. Hak kålen i små stykker – brug gerne en foodprocessor
3. Tilsæt kål, tomater, bouillon – hold chokoladen tilbage, som det eneste
4. Lad simre i 30 minutter til de røde linser og kålen er møre.
5. Tilsæt revet chokolade og smag til med salt.

Eksempler på Tilbehør

Fuldkorns bulgur, ris, Quinoa eller en fuldkornstortilla

Et surmælksprodukt rørt – evt. rørt op med lidt salt og frisk koriander

Kogte Selleri

Grønålssalat med frugt og nødder



Få hjælp på vejen af Diætist Iskov. Personlig diætvejledning, foredrag og rådgivning.

Se mere på www.diaetist-iskov.dk

