



Chili sin Carne

Anti inflammatorisk ret

6 personer

Ingredienser

2 spsk rapsolie
3 fed hvidløg
1 løg
1 tsk stødt korianderfrø
1 tsk stødt kanel
2 tsk salt
1/4 blomkål
1/4 broccoli
2 dåser hakkede tomater
2 dl røde linser
4 dl vand
1 dl bouillon
1 dåse kidneybønner
1 chili
20 g mørk chokolade

Fremgangsmåde

1. Svits løg, hvidløg og krydderier i olie, til løgende er blanke
2. Kålen hakkes fint og tilsættes (brug evt. en foodprocessor)
3. Tomat, vand, bouillon, linser, kidneybønner og en chili delt i to.
4. Lad rette simre i 30 minutter ,- tag chili op af retten ved den ønskede styrke
5. Tilsæt mørk chokolade og smag til med salt

Tip!

Forslag til tilbehør:
Fuldkornsbulgur,-ris, Quinoa eller en fuldkornstortilla. Rørt skyr med lidt salt og frisk koriander. Kogte selleri.

Næringsindhold	pr. 100 g	Pr. person (348 g)
Energi	93,5 kcal/393KJ	326 kcal/1369KJ
Protein	4 g	15 g
Kulhydrat	12 g	40,5 g
Fedt	3 g	10 g