

CHILI SIN CARNE

INGREDIENSER

300 g squash
1 rød peberfrugt
2 bagrkartofler
½ chili
25 g olie
600 gram bønner (en blanding af forskellige - fx kidneybønner, black eyed peas, pintobønner, kikærter)
1 ds hakkede tomater (400 g)
2-3 tsk spidskommen
1 tsk sukker
2 tsk salt
3 dl vand
½-1 tsk peber

TILBEHØR

200 g skyr
1 dl hakket persille

FREM GANGSMÅDE

1. Skyld squash, peberfrugt og bagekartofler
2. Skræl bagekartofler og skær dem i små stykker. Resten af grøntsagerne skæres ligeledes i små stykker
3. Chilien halveres og kernerne tages ud
4. Opvarm olien i en tykbundet pande
5. Tilsæt bagekartofler, bønner, hakkede tomater, spidskommen, sukker, salt, chili, peber og vand
6. Chilien tages op, når man i gruppen er blevet enige om, at retten er stærk nok
7. Kog retten ved svag varme under låg i ca. 15 min - rør jævnligt
8. Efter 15 min. tilsættes peberfrugt og squash - kog videre i 3 min.
9. Smag på retten og vurder om den skal krydres yderligere
10. Skyld persillen og hak fint
11. Servér retten med en klat skyr og hakket persille