

Chili con carne med massor av grönt



Källa: *Alt for Damerne*

Tillagningstid: 2 – 3 timmar ●●●

- 1 msk vindruvskärnolja
- 500 g nötfärs, 3 - 6 % fetthalt
- 2 vitlösklyftor
- 2 rödlökar
- 2 tsk oregano
- 2 tsk paprika
- 2 tsk malen spiskummin
- 1 tsk malen chili
- 1 färsk chili, grön eller röd
- 2 burkar krossade tomater
- 1 squash
- 1 paprika
- 1 burk röda kidneybönor
- 1 burk majs
- 2 ½ -3 dl vatten
- Salt och peppar

Tillbehör: limeklyftor, färsk koriander och 4 msk avrunnen yoghurt

1. *Värm upp oljan i en gryta och bryn nötköttet.*
2. *Hacka vitlök och rödlök fint och tillsätt det i grytan tillsammans med oregano, paprika, spiskummin, malen chili och finhackad chili. Stek det hela under omrörning i c:a 2-3 minuter. Därefter tillsätts tomaterna.*
3. *Skär squash och paprika i grova tärningar och lägg dem i grytan tillsammans med kidneybönor, majs och vatten.*
4. *Låt det hela puttra vid låg värme i c:a 1 timme, gärna mera om du har tid. Smaka av med salt och peppar och ev. mera chili.*
5. *Chili con carnen serveras med massor av färsk koriander, en klick yoghurt och en lime-klyfta.*