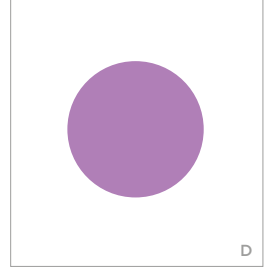




Chili sin carne

med crème fraiche och tortilla chips

20 minuter



Vitrösklyfta



Rödlök



Chili



Grön Paprika



Morot



Kidneybönor



Hello Mexico Kryddmix



Krossade Tomater



Grönsaksbuljong



Ketchup



Koriander



Crème Fraiche



Tortilla Chips

Nu kör vi

Glöm inte att tvätta händerna i 20 sekunder innan du sätter igång. Skölj därefter grönsaker, frukt och örter.

Skafferivaror

Salt, peppar, olivolja, socker

Ingredienser

	2 PERS.	4 PERS.
Vitlöksklyfta	1 st	2 st
Rödlök	1 st	2 st
Grön paprika	1 st	2 st
Chili (stark!)	1 st	1 st
Morot	2 st	4 st
Kidneybönor	1 paket	2 paket
Hello Mexico kryddmix	4 g	8 g
Grönsaksbuljong 10)	4 g	8 g
Ketchup	25 g	50 g
Krossade tomater	1 burk	2 burkar
Socker*	efter smak	
Koriander	1 påse	1 påse
Crème fraiche 7)	75 g	150 g
Tortilla chips	75 g	150 g
Salt*, Peppar*, Olivolja*	efter smak & behov	

*Skafferivaror

Näringsvärde (Beräknat på otillagade ingredienser)

	PER 100 G	PER PORTION 631 G
Energi	346 kJ/83 kcal	2186 kJ/523 kcal
Fett	4 g	26 g
Varav mättat fett	1 g	8 g
Kolhydrat	9 g	56 g
Varav sockerarter	3 g	21 g
Protein	3 g	18 g
Fiber	2 g	14 g
Salt	0,3 g	1,8 g

Allergier

7) Mjök 10) Selleri

Läs alltid på produktetiketten för den senaste informationen om allergier och eventuella spår av allergier. Observera att näringsinformationen på receptkortet kan komma att ändras om ingredienser har bytts ut eller förändrats.

Hello Mexico kryddmix ingredienser: Kummin, paprika, havssalt, svartpeppar, rostad vitlök, rostade röd chili, lökpulver, cayenne, timjan, kryddpeppar, oregano

Grönsaksbuljong ingredienser: Vegetabiliskt späd (vatten, lök, morotsextrakt, tomat, rotselleri, örter, vitlök, kryddor), salt, glukossirap, maltosdextrin, jästextrakt, socker, smakämnen, rapsolja

Vi gillar feedback. Hör av dig!

SE +46 858 097 065 | hej@hellofresh.se



1. Förbered grönsaker

Pressa **vitlök**.

Finhacka **rödlök**.

Kärna ur och hacka både **paprika** och **chili** fint.

Skala och finhacka **morot**.

Skölj **kidneybönor** i en sil.



4. Hacka koriander

Grovhacka **koriander**.



2. Stek grönsaker

Hetta upp en stor stekpanna på medelvärme.

Tillsätt en skvätt **olivolja***, **vitlök**, **rödlök**, **paprika**, **chili (stark!)**, **morot** och **Hello Mexico kryddmix**.

Stek **grönsakerna** tills de har mjuknat, 4-5 min.



5. Servera

Fördela **chilin** mellan era skålar.

Toppa med en klick **crème fraiche**.

Strö över **koriander** och servera med **tortillachips** vid sidan av.

Smaklig måltid!



3. Tillsätt krossade tomater

Häll i **kidneybönor**, **grönsaksbuljong**, **ketchup** och **krossade tomater**. Låt sjuda i 7-10 min.

Smaksätt med en nypa **socker***, **salt*** och **peppar***.