

Muttern's chiligryste

Hørt om mors kjøttkaker?.. Her er "muttern's chiligryste!
Oppskriften gir 2 porsjoner.

Ingredienser:

- 300 g karbonadedeig
- 1 løk, finhakket
- 2 hvitløksfedd, finhakket
- ½-1 rød chili, fjern frø og finhakk
- 2 ts chilipulver
- 1 boks knuste tomater
- 1 boks tomatbønner
- 1 boks røde chili bønner
- salt og pepper
- olivenolje
- 2 porsjoner fullkornsrís
- salat

Fremgangsmåte:

- Fres løk og hvitløk mykt i litt olivenolje. Ha i kjøttet og fres videre til kjøttet er brunt.
- Krydre med litt salt, pepper og chili. Rør inn knuste tomater. Kok opp, legg på lokk og la det småkoke i 30 minutter.
- Ta av lokket og kok videre i 15 minutter. Smak til med salt og pepper. Bønnene has i mot slutten av koketiden, og skal bare varmes før retten serveres.

Serveres med ris og salat.



Oppskrift og bilde fra bramat.no