

# Chili con care

Til 4 porsjoner

Ingredienser:

- 4 store paprika
- 2 stk løk
- 1-2 stk chili
- 1 stk kinesisk hvitløk
- 400 gram karbonadedeig
- 2 ts spisskumen
- 1 ts ingefær
- 1 ts koriander
- 1 ts oregano
- 1 ts timian
- ½ ts pepper
- 1 ts salt
- 200 - 250 gram champignon, hermetiske
- 250 gram kidneybønner
- 140 gram tomatpure
- 2 dl kyllingkraft
- 12 dl vann



Fremgangsmåte:

Hakk paprika og løk i biter, finhakk hvitløk og chili. Stek karbonadedeigen i 3 ss olje sammen med løk, hvitløk, paprika, spisskumen og ingefær. Ha i tomatpure og svi den inn. Tilsett vann og kyllingkraft. Når de begynner å koke tilsett koriander, timian og oregano kidneybønner og champignon. La de småkoke noen minutter. Smak til med salt og pepper.

Hele retten veier 1166 g når den er kokt ned.

Næringsberegning per porsjon: 285 kcal, 3.4g fett, 36g karbohydrater (hvorav 16g sukker og 11g kostfiber), 33.2g protein, 2g salt

Næringsberegning per 100g: 98 kcal, 1.2g fett, 12.3g karbohydrater (hvorav 5.5g sukker og 3.8g kostfiber), 11.4g protein, 0.7g salt