

# Chili con carne med grøntsager

4-5 pers.



- 1 spsk. olivenolie**
- 500 g hakket oksekød (ca. 6 % fedt)**
- 1 grofthakkede løg**
- 2 små finthakkede fed hvidløg**
- 2 tsk. stødt spids kommen (kan udelades)**
- 1 spsk. finthakket rød chilipeber eller chilipulver**
- 2 dåser hakkede tomater**
- 2 dåser afdryppede røde kidney bønner(kan erstattes af sorte bønner)**
- 4 gulerødder i mindre tern (ca. 400 g)**
- 1 tsk. groft salt, peber.**
- 1 dl boullion (kogende vand med 1 boullionterning)**
- Skyr og persille til servering**

Varm fedtstoffet i en tykbundet gryde, og svits kødet ca. 3 min. til det smuldrer og skifter farve.

Tilsæt løg, hvidløg, spidskommen og chili og steg i yderligere ca. 2 min.

Tilsæt boullion, kidney bønner, gulerødder og salt og lad retten koge ved jævn varme og under låg i ca. 20-30 min. - rør af og til og smag evt. til med ekstra krydderier.

Server med en spsk. skyr på toppen og lidt finthakket persille.

En skøn, sund og mættende ret til en kølig efterårsdag  
-Velbekomme. -