



Ca. tidsforbrug

Forberedelsestid: 25 min.

Tilberedningstid: 45 min.

Mexicansk

Velegnet til frysning

Ingredienser

600 g hakket oksekød

1 store løg

Grøntsager:

1 grøn peberfrugt

1 stængel bladselleri

3 røde chilier

3 grønne chilier

2 fede hvidløg

Krydderi:

1½ tsk. chilikrydderi

1 spsk. koriander

1 spsk. timian

1 spsk. oregano

1½ spsk. spidskommen

50 g sorte bønner

1 dåse Red kidney beans (ca. 430 g)

1 dåse flåede tomater (ca. 500 g)

2 spsk tomatpuré

2 spsk ketchup

1½ spsk brun farin

Salt og peber

Variationer

Smag til med en plade mørk bitter chokolade, (70% kakao chokolade eller mere)

for at afrunde den stærke smag.

Beskrivelse

Hak løg, bladselleri og peberfrugt groft. Fin hak de røde og grønne chilier samt de fede hvidløg.

Steg kød sammen med de hakkede løg i en gryde med lidt smør.

Tilsæt grøntsagerne og krydderierne. Rør det hele godt sammen og steg i 10 minutter.

Tilsæt bønner, flåede tomat, tomatpuré, tomatketchup og brun farin. Rør det hele sammen og lad det koge i 30 minutter under låg ved middel varme. Fjern låget og kog videre i 2-5 minutter.

Smag til med salt, peber.

Server med nachos (evt. skaller), creme fraise, flutes og revet ost.