Oppskrift

Chili con carne med kylling



Har du smakt chili con carne med kylling? Dette er en supergod gryte til middag med masse smak.

1

Slik gjør du

Rens og skjær løk og paprika i jevne biter. Finsnitt eller finhakk hvitløk og chili.

Bruk en romslig gryte og fres løk, paprika, hvitløk og chili i en god klunk olje til løken er myk.

Tilsett de tørkede krydderne og la alt frese under omrøring i et minutt. Rør inn tomatpure og la det få frese noen sekunder før du tilsetter kraft, tomater, sukker og en god klype salt.

Gi det hele et oppkok og la det koke stille og rolig i cirka 30 minutter.

Rør om av og til.

2

Til denne retten kan du bruke PRIOR kyllingfilet, ferdig strimlet kyllingfilet eller biter av kyllingfilet.

Stek kyllingen over høy varme i en stekepanne med litt olje. Krydre med salt og pepper og ha kyllingen over i gryta.

3

Skyll bønnene godt i kaldt vann og ha de også over i gryta. Rør godt og la gryta småputre i 5 minutter, eller til bønnene er gjennomvarme og kyllingen gjennomkokt.

4

Serveres med fullkornsris, rømme, frisk koriander, litt ekstra chili og et dryss med revet mørk sjokolade.

Press over noen dråper limesaft for ekstra friskhet.

TIPS! Bønner kan varieres med for eksempel linser, kikerter og/eller quinoa.

Mengden chili og krydder kan justeres etter smak om du ønsker retten mildere eller mer sting.

Produkter i denne oppskriften

Kyllingfilet Biter 600g Enh

Kyllingfilet Strimler 400g Enh

Ingredienser

Du trenger

PRIOR Kyllingfilet	500 g
Gul løk	2 stk
Rød paprika	2 stk
Grønn paprika	1 stk
Hvitløksfedd	4 stk
Rød Chili	1 stk
Koriander	(malt) 2 ts
Spisskummen	2 ts
Paprikapulver	1 ss
Chilipulver	1 ts
Kanelstang	1 bit
Tomatpurè	2 ss
Kyllingbuljong	3 dl
Hermetiserte tomater	2 bokser
Brunt sukker	1 ts
Bønner (hvite, brune og kidney)	4 dl

Du trenger

Til servering

Hakkede urter (f.eks. timian, persille og oregano)

Til servering

Rømme

Rød chili (finhakket)	

Mørk sjokolade

Fullkornsris	

Lime (båter)

Malt korriander	

Allergener

- Melkeprotein inkl laktose
- Soya