

CHILI SIN CARNE MED TVÅ SORTERS BÖNOR OCH SOLROSFRÖN

Ingredienser:

1 stor gul lök
2 vitlöksklyftor
Olja att steka i
2 tetror krossade tomater (å 500g)
1 dl vatten
2 krm rökt paprikapulver
1 tsk malen spiskummin
2 tsk grillkrydda
1 tetra kokta cannelliniböner (å 400g)
1 tetra kokta svarta böner (å 400g)
1 liten burk majs
Salt, peppar

Servera med hårt bröd och mjukost eller tortillabröd

Gör så här:

- Skala och finhacka gul lök och vitlök
- Hetta upp oljan och låt löken bli mjuk
- Tillsätt vitlöken och solrosfrön och stek ytterligare en minut
- Rör i krossade tomater, skölj ur tetrorna med vattnet (1 dl)
- Tillsätt kryddorna och låt det puttra i 10 min
- Vänd ner majs samt bönorna och låt det koka upp
- Smaka av med salt och peppar

