

Chorizo gryde

4 personer

Ingredienser:

350 g ris
3-4 peberfrugter
3-4 fed hvidløg
80 g baby spinat
2 dåse hvide bønner
500 g oksekød i tern
Olie
2 tsk røget paprika
100 g chorizo pølse i skiver
Salt, peber
1 dl oksebouillon



Tilberedningstid ca. 30 min.

1. Bring 3 dl letsaltet vand i kog, tilsæt ris og lad dem koge 15 min. for svag varme under låg.
2. Halver peberfrugterne, fjern kernehusene og skær dem i grove tern. Hak hvidløgsfeddene og skyl spinaten grundigt.
3. Hæld vandet fra bønnerne og sæt dem til afdrypning.
4. Brun kødet ved kraftig varme i en stor gryde. Tilsæt paprika, peberfrugt, hvidløg og chorizo og steg 5 min. ved jævn varme.
5. Tilsæt bønner og bouillon og kog 2 min. Smag til med salt og peber, bland med spinat og server med ris.

Næringsindhold pr. person:

Energi: 3210KJ (764 Kcal)

	Energy (KJ)	Energy (kcal)	Energi (%)
Protein	899	214	28
Kulhydrat	610	145	19
Fedt	1701	405	53