



CHILI CON CARNE CLASSIC

— MED RIS OG CREMEFRISK

Synes godt om

Del



HOLDER

3
dage

4 portioner ▼

INGREDIENSER

- 2 løg
- 2 fed hvidløg / 2/3 solo hvidløg
- 1 chili
- 400 g basmatiris
- 600 g hakket oksekød 8-12 % fedt
- 1 spsk olie
- 1 spsk mexicansk krydderiblanding
- 400 g gulerødder
- 1 dåse flåede, hakkede tomater

1 dåse chilibønner i lage

Salt og peber

Creemefrisk

TILBEREDNING – CA. 35 MIN.

1. Pil løg og hvidløg og hak det fint. Skyl og hak chili fint (**TIP:** Fjern frøvægge og frø hvis du ikke vil have det for stærkt).
2. Kog risene under låg i 7 dl vand tilsat 1 tsk salt. Skru ned til svag varme, når risene koger, og sæt minuturet på 12 min. Sluk og lad dem derpå hvile, til resten af retten er færdig.
3. Skræl gulerødderne og skær dem i små, mundrette tern.
4. Lad fedtstoffet blive varmt i en tykbundet gryde ved kraftig varme. Svits kødet til det smuldrer og skifter farve - ca. 3 min. Tilsæt løg, hvidløg, chili og krydderiblandingen og steg i yderligere 2 min.
5. Kom gulerødder, hakkede tomater og chilibønnerne inkl. lage i gryden med kødet. Tilsæt salt og lad retten koge under låg ved middel varme i 16 min. Rør af og til. Smag til med salt og peber.
6. Servér rygende varm med ris og cremefrisk.

NÆRINGSINDHOLD PR. PERSON

Energi: 3382 kJ (808 kcal)

	Energi (kJ)	Energi (kcal)	Energi (%)
Protein	796	190	24
Kulhydrat	1822	435	54
Fedt	764	183	23

ER DU SULTEN EFTER MERE?

[Aftensmad](#)

[Gryderetter](#)

[Hovedretter](#)

[Hverdagsmad](#)

[Mexicansk mad](#)

GODT AT VIDE OM OPSKRIFTEN

LÆKKER MAD FOR HELE FAMILIEN

Chili con carne er en ret, der er sammensat af smagfulde ingredienser fra det mexicanske køkken. Retten har i årtier været populær i store dele af verden – ikke mindst her i Danmark, hvor mange er vilde med udenlandsk mad. Navnet på retten er spansk og betyder "chili med kød", og selvom retten er med chili, så kan den sagtens laves mild nok til, at hele familien kan spise med.

Retten findes i et væld af forskellige udgaver. Nogen mener, at retten skal spises uden ris, imens andre mener, at der skal tilføjes chokolade til kødsaucen for at gøre den helt perfekt. De forskellige holdninger er mange, og det er især også forskelligt, hvor stærk folk mener, at retten skal være. Vi mener, at det skal være helt op til dig, hvordan du vil sammensætte din chili con carne, men hvis du gerne vil lave en lækker, klassisk udgave, så bør du følge vores opskrift her på siden. I disse tider, hvor der er mere og mere fokus på vegansk mad, så er der nogen, der laver en anderledes udgave af chili con carne, nemlig chili *sin* carne, som ligner den oprindelige ret meget, men som er uden kød.

Er I en familie med mor, far og flere børn, så er chili con carne en god og nem måde at mætte alle maver på. I en travl hverdag er der nemlig ikke altid tid eller overskud til at lave det helt store middagsarrangement. Chili con carne er en gryderet, der blot skal tilføjes nogle enkelte ingredienser, og som derfor er hurtigt lavet. Og som børnefamilie ved du alt om, hvor vigtigt det er med lækker aftensmad, som ikke tager flere timer at bixse sammen.

Selvom der i vores opskrift hører sig ris til retten, så er chili con carne faktisk en relativt fedtfattig ret. Den er derfor også god til dig, der træner meget, eller bare gerne vil skære lidt ned på den usunde mad i hverdagen. Kødet og de mange bønner indeholder masser af proteiner, som er gode for kroppen og som er muskelopbyggende. Føler du, at der er for få grønsager i vores opskrift, så kan du sagtens tilføje flere grønsager efter eget valg. Chili con carne er en alsidig ret, hvor det er tilladt at udelade og tilføje lige, som man har lyst.