



Chili sin carne

Simremad der kan serveres som fyld i wraps og gratineres som enchiladas eller som her i tacoskaller med guacamolesalat.



Bedøm opskrift



30 min



Jun – Okt



Dagligt grønt



Lav på gluten



Lav på laktose



Vegetar

Ingredienser

4-6 personer

2 spsk olie

2 **grofthakkede løg**

3 fed presset hvidløg

2 stor **grofthakkede gulerødder**

2 **fintstittet bladselleristilke**

2 **fintsnittede porrer**

2 **grofthakkede peberfrugter**

1 **squash i tern**

1 spsk spidskommen

1 tsk tørret oregano

1 tsk chilipulver

1.5 **udkernede, finthakket røde chilier**

1 kanelstang

2 dåser hakkede tomater

1.5 dl bouillon

1 spsk rødvinseddike

1 dåse kidneybeans

salt og peber

1 pakke tacobrød eller skaller

Gucamolesalat

4 modne avocado

1 fed knust hvidløg

1 lime, saften

2 **finthakkede tomater**

½ lille **fintsnittet rødløg**

salt og peber

2 spsk **frisk finthakket koriander**

Opskrift og styling: Vibeke Lehn

Fotograf: Henrik Freek

Tilberedning

- 1 Sauter de to slags løg gyldne i olie, tilsæt gulerødder og steg yderligere et par minutter.
- 2 Bland alle øvrige grønsager og krydderier ved og sauter videre i et par minutter, før tomater, bouillon samt vineddike hældes over.
- 3 Lad retten snurre ved jævn varme til grønsagerne er møre, men stadig har bid.
- 4 Mos avocado-kødet med hvidløg og lidt limesaft.
- 5 Bland tomater og rødløg i og smag til med salt, peber, yderligere limesaft samt koriander.
- 6 Bland bønnerne i retten, varmt den igennem og smag til med yderligere krydderier. Spæd evt. med mere bouillon under kogningen, hvis der er behov.
- 7 Lun tacoskallerne i ovnen.
- 8 Server chilien med lune tacoskaller samt guacamolesalat.



Tip

Du kan også servere chilien med pasta og parmesan.

