



Lykkesmedens powerpot

Alternativ udgave af chili con carne med masser af grøntsager.



(0)

[Bedøm opskrift](#)



45 min



Okt – Apr



Dagligt grønt



Lav på gluten

Ingredienser

4 pers.

2 løg

3 fed hvidløg

500 g hakket kyllingekød

1 tsk spidskommen

2 laurbærblade

3 dåser hakkede tomater

1 spsk brun farin

1-2 friske røde chili

1 dåse kidneybønner

3 gulerødder

1/4 knoldselleri eller 2 persillerødder

200 g hakket savoykål

Salt og friskkværnet peber

Topping

Fromage frais 10 %

Lidt kryddergrønt (en kvist persille, basilikum eller lign.)

Opskrift og billede er venligst udlånt fra bogen "Garntnerinde og Lykkesmeden" af Sif Orellana

Tilberedning

- 1 Svits de finthakkede løg og hvidløg i olivenolien.
- 2 Tilsæt kyllingekødet og svits det med i 5 minutter.
- 3 Tilføj spidskommen, laurbærblade, hakkede tomater, brun farin, den finthakkede friske chili og kidneybønnerne.
- 4 Lad retten simre i 10 minutter. Kom herefter de skrællede, ternede gulerødder, den rengjorte ternede knoldselleri og den hakkede savojkål i og lad retten hygge sig på blusset i en håndfuld minutter mere.
- 5 Krydr med salt og peber og server den dampende varme pot med en skefuld fromage frais på toppen og evt. ledsaget af en portion ris.

