

Chili sin carne

kokonaisaika **60 min** 60 min esivalmistelut

Ravintosisältö (per annos):
2428 kJ / 580 kcal

Rasva: **3,7 g** Proteiini: **30,9 g**
Hiilihydraatit: **92,9 g**

AINEKSET

4 annosta

2	sipulia
4	valkosipulinkynttä
1	punainen paprika
1	tölkki linssejä
2 rkl	kasviöljyä
1 tl	chilihiutaleita
2 tl	jauhettua korianteria
2 tl	kuminaa
1 rkl	savustettua paprikajauhetta
1 rkl	oreganoa
1	tölkki tomaattimurskaa
100 ml	Kikkoman Paahdetuilla valkosipulilla maustettu Teriyaki-kastike
1	iso bataatti
1	tölkki kidneypapuja
8 rkl	kaurajogurttia muutama korianterin lehti
8	pientä tortillalettua

VALMISTUS

Vaihe 1

Kuori sipulit ja valkosipulit. Leikkaa sipulit suikaleiksi ja purista valkosipulinkyntset puristimella. Halkaise paprika, poista siemenet ja kannat, huuhto vedellä ja leikkaa suikaleiksi. Valuta linssit.

Vaihe 2

Kuumenna öljy pannulla ja kuullota sipulit ja valkosipuli öljyssä. Lisää joukkoon paprika, chilihiutaleet, korianteri, kumina, paprikajauhe ja oregano ja paista 1–2 minuuttia. Lisää joukkoon linssit, tomaatit, 300 ml vettä ja Teriyaki-kastike ja anna kiehua hiljalleen n. 15 minuuttia.

Vaihe 3

Kuori ja pese bataatti ja leikkaa kuutioiksi. Valuta kidneypavut. Lisää pavut ja bataattikuutiot pannulle chilin joukkoon ja anna kiehua hiljalleen n. 20–25 minuuttia. Nosta chili sin carnem päälle jogurttinokareita, koristele korianterilla ja tarjoa tortillojen kanssa.