KIKKOMAN

Chili sin carne

total tid **60 min.** **60 min.** tilberedningstid

Næringsinnhold (per porsjon):
2.428 kJ / 580 kcal

Fett: **3,7 g** Protein: **30,9 g**
Karbohydrater: **92,9 g**

INGREDIENSER

4 porsjoner

2	løk
4	hvitløkbåter
1	røde paprika
1	boks linser
2 ss	vegetabilsk olje
1 ts	chiliflak
2 ts	malt koriander
2 ts	spisskummen
1 ss	røkt paprikapulver
1 ss	oregano
1	boks hakkede tomater
1 dl	Kikkoman Teriyaki Woksaus med Ristet Hvitløk
1	stor søtpotet
1	boks kidneybønner
8 ss	havreyoghurt
	noen korianderblad
8	små tortillalefser

TILBEREDNING

Steg 1

Skrell løken og hvitløken, kutt løken i strimler og press hvitløken. Del paprikaen i to, rens og vask den, og skjær den i strimler. La linsene dryppe av seg.

Steg 2

Varm olje i en kasserolle, sauter løk og hvitløk blanke i den, tilsett paprika, chiliflak, koriander, spisskummen, paprikapulver og oregano og stek det hele i 1–2 minutter. Tilsett linser, tomater. 300 ml vann og teriyaki-saus og la det småkoke i ca. 15 minutter.

Steg 3

Skrell søtpoteten, vask og kutt den opp i terninger. La kidneybønnene dryppe av seg, tilsett dem i chilien sammen med søtpotet og la det småkoke i ca. 20–25 minutter til. Garner chili sin carne med yoghurt og koriander og server med tortillalefser.