

Chili qourn carne

Testade att göra mitt vanliga recept på chili con carne med qournfärs istället för att se om barnen märkte någon skillnad. Qournfärsen är ganska lik nötfärs i konsistensen. De märkte ingenting, åt som vanligt och tyckte det var jättegott. Haha, så bra att veta att det funkar att byta ut ibland :)





Chili qourn carne

4 personer

500 g qournfärs

1 gul lök

1/2 flaska Heinz chilisås

1 burk Heinz vita bönor i tomatsås

1-2 dl vatten

Salt & peppar

Chilipeppar

Cayennepeppar

Tillbehör

Tacochips

Ris

Sallad

GÖR SÅ HÄR:

Hacka och stek löken mjuk och glansig i olja. Lägg i färsen och stek ett par minuter. Tillsätt chilisås,

vita bönor och kryddor. Späd ut med vatten så att den blir lösare i konsistensen. Låt puttra i ca 5 minuter. Servera med taco-chips, ris och sallad. Den här gången gjorde vi caprese. Skiva mozzarella och lägg omlott med tomater på ett uppläggningsfat. Ringla över olivolja och balsamvinäger. Strö över flingsalt, svartpeppar och färsk basilika.

