

HVERDAGSBØNNER #3

CHILIBØNNER – CHILI SIN CARNE

Chilibønner: Ordn grøntsagerne, hak dem fint, og svits dem i olien, indtil de er faldet lidt sammen. Tilsæt krydderierne, og lad det stå og riste af et par minutter, før du tilsætter de hakkede tomater og bønnerne. Hæld vand på, til det dækker, og lad det simre under låg i ca. 15 minutter.

Tag låget af, og lad det koge videre i ca. 30 minutter. Smag til med sukker, salt og peber, et skvæt limesaft og evt. mere chili.

Avokadosalsa: Hak avokadoerne fint. Tilsæt limesaft, koriander og evt. chili, og smag til med salt og peber.

Servér chilibønnerne med ris eller brød, samt cremefraiche og avokadosalsa.

INGREDIENSER

Chilibønner:

½ dl olivenolie
2 løg
2 fed hvidløg
3 gulerødder
1 rød peber
2 stængler bladselleri
1 aubergine, skræillet
1 finthakket chili (uden frø)
2 tsk spidskommen
1 tsk kanel
1 tsk koriander
1 spsk sød paprika
½ tsk cayennepeber
1 dåse hakkede tomater
2 dåser kogte kidneybønner, drænedede og skyllede
Vand
Et lille nip sukker
Salt og peber
Et skvæt limesaft

Avokadosalsa:

2 avokadoer
Et bund koriander, finthakket
Limesaft
Evt. finthakket chili
Salt og peber
-
Kogte ris eller brød
Cremefraiche

Hjælp mig til hver dag at huske din gavmildhed og ødselhed. Giv mig styrke og mod til ødsle gavmildt videre med dine gaver. Hjælp mig til hver dag at huske, at de gaver der virkelig betyder noget, kun bliver større af at blive delt.

Amen!