

Chili con chicken med bönor och tomat (Kronfågel)

🕒 20 min

Energifördelning

370

kcal per
portion



	kcal	%
Fett	132	36
Kolhydrater	105	28
Protein	133	36

4

Portio...

Ingredienser

Mängd		kcal/portion
500 g	Kycklingfärs	200 kcal
1 msk	Matolja	31 kcal
2 st	Gul lök, finhackad	20 kcal
2 klyfta	Vitlök, finhackad	2 kcal
1 st	Röd paprika, tärnad	8 kcal
1 krm	Cayennepeppar	-
2.5 g	Spiskummin, malen	-
2 tsk	Chipotlepasta	1 kcal
2 g	Rökt paprikapulver	-
2 g	Nejlika, malen	-
0.5 tsk	Timjan	-
1 msk	Tomatpuré	4 kcal
200 g	Krossade Tomater	10 kcal
1 tsk	Socker	4 kcal
400 g	Bönor, vita i tomatsås	90 kcal
1 tsk	Salt	-

Instruktioner

1. Bryn kycklingfärsen på hög värme. När färsen börjar ta färg tillsätt lök, vitlök och paprika samt kryddor. Tillsätt tomatpuré, stek ytterligare någon minut.
2. Blanda ner krossade tomater samt socker och sjud cirka 15 min. Blanda i bönor, koka upp och smaka av med salt.
3. Servera med nykokt ris och en grönsallad.