

Chili sin carne på aubergine

Coop Hälsokasse

🕒 30 min

Energifördelning

317

kcal per
portion



	kcal	%
Fett	61	19
Kolhydrater	203	64
Protein	54	17

4

Portio...

Ingredienser

Mängd		kcal/portion
450 g	Aubergine	28 kcal
1 st	Paprika, röd	8 kcal
1 st	Lök, gul	10 kcal
1 tsk	Salt	-
1 msk	Olivolja	33 kcal
1 klyfta	Vitlök, riven	1 kcal
1 msk	Tomatpuré	4 kcal
0.5 msk	Spiskummin	-
0.5 msk	Paprikapulver	-
0.5 tsk	Chiliflakes	-
400 g	Krossade tomater	26 kcal
400 g	Bönor, avsköljda	91 kcal
3 dl	Vatten	-
1 st	Grönsaksbuljongtärning	7 kcal
4 skiva	Rågkusar	69 kcal
4 st	Morot	41 kcal

Instruktioner

1. Grovriv auberginen och hacka paprikan och löken.
2. Salta auberginen och stek i olja i en panna ca 3 min.
3. Tillsätt lök, paprika, vitlök, tomatpuré och torkade kryddor. Stek ytterligare 3 min.
4. Häll i tomatkross, bönor, vatten och buljong. Låt sjuda under lock ca 10 min.
5. Servera brödet med finrivna morötter.