

Linschili med köttfärsbiffar (Markiz Tainton)

🕒 45 min

Energifördelning

464

kcal per
portion



	kcal	%
Fett	188	41
Kolhydrater	128	28
Protein	149	32

4

Portio...

Ingredienser

Mängd		kcal/portion
500 g	Nötfärs, 10 % fett	186 kcal
1 krm	Svartpeppar	-
15 g	Kryddnejlika mald	-
1 tsk	Timjan	-
1 tsk	Salt	-
0.5 msk	Olivolja	17 kcal
1 st	Gul lök	10 kcal
15 g	Spiskummin	-
15 g	Paprikapulver	-
25 g	Färsk chili	-
1 msk	Olivolja	33 kcal
2 dl	Linser, gröna (okokta)	124 kcal
1 st	Röd paprika	8 kcal
200 g	Zucchini	8 kcal
1 st	Morot	10 kcal
30 g	Valnötter	49 kcal
400 g	Krossade Tomater	20 kcal
2 dl	Vatten	-
2 tsk	Salt och peppar	-

Instruktioner

Till biffarna:

- 1) Blanda köttfärsen med svartpeppar, kryddnejlika, timjan och salt.
- 2) Forma färsen till biffar och stek på medelvärme så det får en fin yta och är precis genomstekta, ca 3 minuter på varje sida.

Till Linschili:

- 1) Finhacka löken och den färska chilin.
- 2) Hetta upp olja i en kastrull på medelvärme. Tillsätt lök, chili, spiskummin och paprikapulver och stek i ett par minuter tills kryddorna doftar.
- 3) Tillsätt sedan linserna, hackad paprika, skivad zucchini, skalad och skivad morot och stek ytterligare några minuter.
- 4) Tillsätt grovt hackade valnötter, krossade tomater och vatten och låt koka upp. Sänk sedan värmen och låt sjuda i 20 minuter.
- 5) Smaka av med salt och peppar.