Chili con carne (med kjøttdeig)



Ingredienser

♥ 400 g kjøttdeig
♥ 400 g karbonadedeig
♥ 4 ss rapsolje eller mild olivenolje
♥ 2 løk
♥ 4 fedd hvitløk
♥ 800 g hakkede, hermetiske tomater (2 bokser)
♥ 2 ss tomatpuré
♥ 5 dl kjøttkraft
♥ 1 rød paprika
♥ 1 grønn paprika
♥ 1 chili (se tips)
♥ 0,5 - 1 ts kajennepepper
♥ 2 ts spisskummen
♥ 1 ts paprikapulver
♥ 1 ts tørket oregano
♥ 0,5 ts merian (kan sløyfes)
♥ 450 g kidneybønner (avrent vekt)
♥ 25 g mørk sjokolade (70% kakaoinnhold, se tips)
♥ kvernet salt og pepper

Servering:
♥ langkornet ris
♥ tortilla chips
♥ 2 lime
♥ 1 vårløk

♥ frisk koriander (eller persille)
♥ rømme (eller crème fraîche)

Fremgangsmåte

Stek kjøttdeig og karbonadedeig i en panne sammen med et par skjeer olje. Krydre kjøttet med kvernet salt og pepper. Ha den stekte kjøttdeigen deretter i en gryte.

Ha litt mer olje i pannen. Hakk løk og hvitløk og stek dette i pannen til løken er blank og gyllen. Ha også dette i gryten.

Tilsett hakkede, hermetiske tomater, tomatpuré, kjøttkraft og rød og grønn paprika, som er renset og skjært i mindre biter.

Rens fersk chili for frø (se tips) og finhakk ønsket mengde. Ha dette i gryten sammen med krydderet (kajennepepper, spisskummen, paprikapulver, oregano og merian).

Sett på lokk og gi gryteretten et oppkok. Senk varmen på platen og la gryten småputre under lokk i 10 - 15 minutter.

Skyll kidneybønner under rennende, kaldt vann og ha disse i gryten sammen med noen biter mørk sjokolade (eller bruk 1 ts sukker i stedet for sjokolade, se tips).

Vend om og varm opp gryten på nytt i ca. 5 minutter, slik at bønnene blir gjennomvarme og sjokoladen smelter helt.

Smak til med salt og pepper (og eventuelt litt ekstra av det øvrige krydderet).

Server Chili con carne med nykokt ris og ønsket topping og tilbehør. Jeg toppet med litt ekstra fersk chili, hakket vårløk, frisk koriander og tortilla chips.

Tips

♥ Jeg bruker her halvparten kjøttdeig og halvparten karbonadedeig, men det går like fint å bare bruke en av delene.

♥ Bruk hermetiske tomater av god kvalitet, gjerne San Marzano-tomater hvis du får tak i det.

♥ Kjøttkraft kjøpes ferdig, eller du kan løse opp kjøttfond (2 stk chef du fond, kjøtt) eller 2 terninger kjøttbuljong i 5 dl varmt vann.

♥ Det er lettvint å bruke kidneybønner som er ferdig kokt, men skyll dem da godt under rennende kaldt vann før du har dem i gryten.

♥ Krydderet fås kjøpt i de fleste matbutikkene. Tilpass mengden kajennepepper (eller chilipulver) og fersk chili ut fra hvor sterk du liker maten. Fersk chili blir mye mildere dersom du renser bort frøene på innsiden og skyller den under kaldt vann før du hakker den opp.

♥ Det blir veldig bra resultat av å tilsette litt sjokolade i denne gryteretten, men merk at det bør være skikkelig mørk sjokolade med 70% kakaoinnhold. Du kan droppe mørk sjokolade og i stedet tilsette 1 ts sukker.

♥ Du kan variere Chili con carne ved å tilsette litt ulike ingredienser, for eksempel gul paprika, mais og hvite og/eller sorte bønner. Toppingen kan også inkludere revet cheddarost, og tilbehøret kan gjerne inkludere en **tomatsalsa** og avokado eller en **hjemmelaget guacamole**.

♥ Dersom du får gryterett til overs, kan den gjerne oppbevares i kjøleskapet så du har til middag dagen etter. Også super å fryse.

© 2004 - 2026: Det søte liv. Med alle rettigheter.

Source URL: https://www.detsoteliv.no/oppskrift/chili-con-carne-med-kjottdeig