Chili sin carne (med bønner og søtpotet)



Ingredienser

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

Servering:
♥ kokt ris
♥ tortillachips
♥ rømme
♥ syltede jalapeño

♥ lime
♥ frisk koriander

Fremgangsmåte

Ha olje i en gryte. Hakk løk, hvitløk og ønsket mengde chili (se tips) og stek dette i gryten til løken er blank og gyllen.

Tilsett hakkede, hermetiske tomater, tomatpuré, grønnsakskraft eller -buljong og rød og grønn paprika, som er renset og skjært i mindre biter.

Kutt søtpotet i terninger og ha dette i gryten sammen med krydderet (kajennepepper, spisskummen, paprikapulver, oregano og eventuelt merian).

Sett på lokk og gi gryteretten et oppkok. Senk varmen på platen og la gryten småputre under lokk i 15–20 minutter, til du kjenner at søtpotet-terningene begynner å bli møre.

Skyll kidneybønner og sorte bønner 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 sin carne med nykokt ris (en liten klatt smør i risen gjør den ekstra god) og ønsket topping og tilbehør.

Tips

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

♥ Grønnsakskraft kjøpes ferdig, eller du kan løse opp 2 "chef du fond" vegetar eller 2 terninger grønnsaksbuljong i 5 dl varmt vann.

♥ Det er lettvint å bruke kidneybønner og sorte bønner 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.

♥ 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-sin-carne-med-bonner-og-sotpotet