

AINESOSAT

400 grammaa Hälsans Kökin
soijarouhetta

1 avokado

1 sipuli

1 valkosipulinkynsi

1 punainen paprika

4 tl meksikolaisia yrttejä

2 tölkkiä tomaattikuutioita (400g)

1 purkki (400 g) valutettuja kidneypapuja

1 nippu tuoretta korianteria

1 pieni tölkki maissinjyviä

1 lime

Rouhittua pippuria maun mukaan

1 pussi tortillalastuja

125 ml kermavaahtoa tai kasviperäistä
jogurttia

oliiviöljyä (paistamiseen)



4 ANNOSTA



30 MIN



VÄLI-

Meksikolainen chili sin carne onnistuu parhaiten Hälsans Kökin soijarouheella.
Maista ja ihastu!

VALMISTUS

1. Valmista raaka-aineet

Kuori sekä pilko sipuli ja valkosipuli. Leikkaa paprika paloiksi. Paista sipuli, pippuri ja valkosipuli öljyssä.

2. Valmista soijarouhe

Lisää soijarouhe sekä yrtit ja paista samalla sekoittaen rauhallisesti. Lisää tomaattikuutiot ja anna kiehua hiljalleen noin kymmenen minuuttia.

3. Lisää pavut

Lisää pavut ja kuumenna noin viisi minuuttia.

4. Koristele ja tarjoile

Tarjoile chici sin carne astiassa ja lisää viereen muut herkut: crème fraichea, maissia, tortillalastuja, paprikaa, avokadoa ja tuoretta korianteria jokaisen syöjän makuun.

LÖYDÄ LISÄÄ RESEPTJÄ HALSANSKOK.FI