

INGREDIENSER

- 2 paket Hälsans Kök Filet Pieces
- 2 burkar tärnade tomater (400 g)
- 1 burk majs (140 g avrunnen)
- 1 burk kidneybönor (ca 250 g avrunnen)
- 1 rödlök
- 1 påse mexikansk chili/tacokrydda

MATLAGNINGSTIPS

Serveringstips

Läckert med kokt ris, wrap tortillas (eller tortillachips), blandad sallad med avokado, tomater och rödlök samt salsa och gräddfil.



Piffa upp din middag med denna rejäla Chili Sin Carne! Fullpackad med bönor, grönsaker och Hälsans Köks Vegan Filet bitar, det är en växtbaserad twist på en klassiker.

TILLAGNING

1. Stek de filébitar

Skala och hacka löken. Hetta upp 2 msk matolja i en stor stekpanna och stek filébitarna med löken i ca. 5 min. under omrörning.

2. Tillsätt kryddorna och låt puttra

Stek de mexikanska kryddorna en minut och tillsätt de tärnade tomaterna. Koka upp, sänk värmen och låt sjuda i ca. 5 min.

3. Tillsätt kidneybönorna och servera

Töm under tiden kidneybönorna och majsen, tillsätt dem och låt koka upp igen.

FÖR FLER RECEPT GÅ IN PÅ HALSANSKOK.SE