



Chili con carne med kikärter

4 PORT

Chili med kikärter är en härligt mustig gryta med köttfärs och smakrika rotfrukter.

400 g nötfärs

2 vitlöksklyftor

2 morötter

2 palsternackor

2 purjolökar

Arla® Svenskt Smör

1 burk krossade tomater, ca 400 g

2 tsk chilipulver

1 tärning köttbuljong

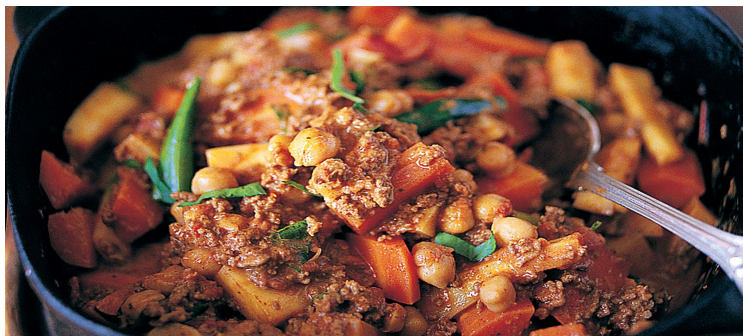
2 burkar kikärter à ca 400 g

2 dl Arla Köket® lätt crème fraîche tomat & basilika

1 tsk salt

½ dl hackad färsk persilja

salt och peppar



Skala och hacka vitlöken. Skala morötter och palsternackor och skär dem i bitar. Grovstrimla purjolöken. Stek färsen i smör i en stekpanna. Lägg i vitlöken och låt den fräsa med. Lägg över i en gryta. Tillsätt morötter, palsternacka, krossade tomater, chilipulver, smulad buljongtärning och 5 dl vatten. Skölj ärterna i kallt vatten och rör ner dem i grytan. Låt allt koka ca 10 min. Smaksätt med salt och peppar. Rör ner persiljan och hälften av crème fraîche. Servera resten till grytan.

Näringsvärden, per portion

Energi: 555 kcal

Fiber: 0 g

Protein: 35 g

Kolhydrater: 40 g

Fett: 25 g