

## INGREDIENSER

- 640 gram Hälsans Kök Filét Pieces
- 2 dåser hakkede tomater (400 g)
- 1 dåse majs (140 g drænet)
- 1 dåse kidneybønner (ca. 250 g drænet)
- 1 rødøg
- 1 pose mexicansk chili/tacokrydderi

## MADLAVNINGSTIPS

### Serveringstips

Lækkert med kogte ris, wrap tortillas (eller tortilla chips), blandet salat med avocado, tomater og rødøg samt salsa og creme fraiche.



Krydr din middag med denne solide Chili Sin Carne! Pakket med bønner, grøntsager og Hälsans Köks Vegan Filet-stykker, er det et plantebaseret twist på en klassiker.

## TILBEREDNINGENS INSTRUKTIONER

### 1. Steg filetstykkerne

Pil og hak løget. Varm 2 spsk madolie op i en stor stegepande og steg filetstykkerne med løget i ca. 5 minutter. under omrøring.

### 2. Tilsæt krydderierne og lad det simre

Steg de mexicanske krydderier i et minut og tilsæt de hakkede tomater. Bring det i kog, sænk varmen og lad det simre i ca. 5 minutter.

### 3. Tilsæt kidneybønnerne og server

Dræn imens kidneybønnerne og majs, tilsæt dem og bring det i kog igen.

[SE FLERE OPSKRIFTER PÅ HALSANSKOK.DK](#)