

Chili sin carne

Total tid **60 Min.** **60 Min.** Tid för förberedelse

Näringsinnehåll (per portion):
2.428 kJ / 580 kcal

Fett: **3,7 g** Protein: **30,9 g**
Kolhydrater: **92,9 g**

INGREDIENSER

4 Portioner

2	gula lökar
4	vitlösklyftor
1	röd paprika
1	burk linser
2 msk	vegetabilisk olja
1 tsk	chiliflingor
2 tsk	koriander, malen
2 tsk	spiskummin
1 msk	rökt paprikapulver
1 msk	oregano
1	burk hackade tomater
100 ml	<u>Kikkoman Teriyakisås</u> <u>med rostad vitlök</u>
1	stor sötpotatis
1	burk kidneybönor
8 msk	havreyoghurt
	ett par färska
	korianderblad
8	små tortillor

FÖRBEREDELSE

Steg 1

Skala och skär löken i ringar, skala och pressa vitlöken. Halvera, ansa, skölj och strimla paprikan. Låt linserna rinna av.

Steg 2

Hetta upp oljan i en kastrull, fräs löken och vitlöken glansig, tillsätt paprikan, chiliflingorna, koriandern, spiskumminen, paprikapulvret och oreganon och stek i 1–2 minuter. Tillsätt linserna, tomaterna, 300 ml vatten och teriyakisåsen och låt småkoka i ca 15 minuter.

Steg 3

Skala, skölj och tärna sötpotatisen. Låt kidneybönorna rinna av, tillsätt dem och sötpotatisen till chilin och låt småkoka i ca 20–25 minuter till. Garnera chili sin carne med yoghurt och koriander och servera med tortillorna.