

Mexicansk One pot

med Pasta

6 personer

Ingredienser

400 g oksekød, hakket, 3-6%
200 g løg , 1 stort løg
4 forårsløg
200 g rød peberfrugt
4 fed hvidløg
5 skiver jalapenos
400 g hakkede tomater, 1 dåse
3 spsk tomatkoncentrat
7 dl oksebouillon, flydende, spiseklar
3 spsk mexikansk krydderblanding
350 g fuldkorns pasta
1 tsk salt
1 tsk sort peber
1 spsk olivenolie
100 g cheasy Fraiche, 5%
1 dåse, drænet kidneybønner, kogte

Fremgangsmåde

1. Svits hakkede løg i gryden
2. Tilsæt det hakkede kød og lad det brune, krydr med peber og mexicansk krydderier
3. Tilsæt tomatkoncentrat, hakkede hvidløg, peberfrugt og lad dem riste med i kort tid
4. Nu tilsættes hakkede tomater, kidneybønner og bouillon
5. Til sidst tilsættes pasta
6. Retten simrer til pasta er mør.
7. Smag til med salt og peber
8. Retten serveres med cremefraiche, friske forårsløg , Jalapenosskiver og persille

Tip!

Retten kan tilsættes tacomix, det vil give et højere energi indhold

Nærings indhold	Pr. 100 g	Pr. person (455 g)
Energi	99 kcal / 416KJ	451 kcal / 1894KJ
Protein	7 g	30,5 g
Kulhydrat	12 g	55g
Fedt	2 g	9 g