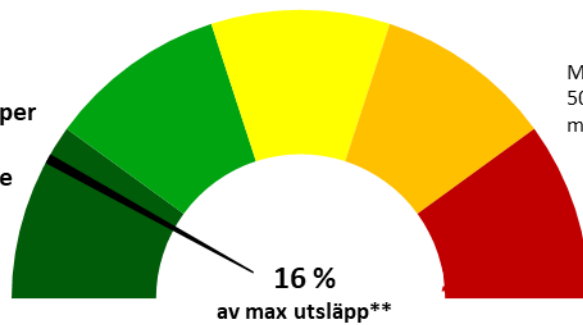


Chili sin carne med Simsufärs



< 80 g CO2e per
portion
chili sin carne



* Blandfärs. Data från RISE, öppna listan

** Max utsläpp per måltid 2050 för att vara i linje med långsiktiga klimatmål (RISE)
Nuvarande utsläpp i Sverige - 1600 g CO2e per måltid (RISE)

Tillagning, Chili sin carne

Råvara	100 portion	Enhet
Färdig mängd chili	38,5	kg
Torr Simsubas	2,0	kg
Vatten	4,0	kg
Mörk kinesisk soja	75	gram
Grön paprika	2,6	kg
Röd paprika	3,9	kg
Gul lök	2,2	kg
Vitlök	220	gram
Tomatpure	350	gram
Kidneybönor	2,2	kg
Stora vita bönor	2,6	kg
Vita bönor i tomatsås	2,6	kg
Krossade tomater	4,3	kg
Rökt paprikapulver	22	gram
Chipotlepasta, (med)	57	gram
Ancho chili pulver	9	gram
Spiskummin	35	gram
Salt	110	gram
Grönsaksbuljong	200	gram
Vatten	13,0	kg

TIPS:

För ännu mustigare Chili, ersätt delar
av vattnet med rött matlagningsvin

1. Stek på lök och paprika snabbt i gryta eller Murrikka så de får lite färg.
2. Tillsätt vitlöken och tomatpuré, fräs några minuter. Tillsätt kryddor och rör om.
3. Blanda Simsufärsen (blått ovan). När färsen är klar tillsätt direkt färsen till lökfräset och låt denna fräsa med ordentligt och få lite yta.
4. Tillsätt sedan vatten och krossade tomater.
5. Koka upp och låt sjuda ca 15 minuter.
6. Tillsätt bönor efter ca halva tiden så att dessa inte kokar sönder för mycket.