

CHILI SIN CARNE

- 6

Portioner

- 500-700

Energi (kcal/p)

- 78

Kolhydrater (gr/p)

- 23

Protein (gr/p)

Klimatpåverkan

0,5 CO₂ ekvivalenter per portion



Chili con carne är ett klassiskt skolmatsrecept och enkelt att laga till många personer. Den skiljer sig från vanlig köttfärssås i det att den kryddas med mycket mer spiskummin och också innehåller bönor. Här byter vi ut köttfärsen mot sojafärs och använder en kombination av svarta och vita bönor. En liten touch lime av och koriander på slutet förstärker de mexikanska inslagen, men är inte ett måste.

Chili sin carne

- 1 stor gul lök
- 2 stora morötter
- 1 gul eller röd paprika
- 3 vitlöksklyftor
- 1–2 röda chilifrukter (kan uteslutas)
- 2 msk spiskummin
- 1 ½ msk rökt paprikapulver
- 1 ½ msk torkad oregano
- 1 ½ msk chipotlepuré
- 300 g fryst sojafärs
- 1 burk krossade tomater à 400 g
- 4 dl vatten + till spädning under kokningen
- 1 msk kinesisk soja
- 2 msk grönsaksfond
- 1 burk majs à 150 g
- 1 burk svarta bönor à 380 g
- 1 burk vita bönor à 380 g
- ½ lime, saften
- 1 kruka koriander eller en stor näve bladpersilja
- Salt och svartpeppar
- Rapsolja till stekning

Sallad

- 1 burk majs à 150 g
- 1 stor morot
- 1 liten rödlök
- ½ ask cocktailtomater à 250 g
- 70 g blandad sallad
- 2 msk olivolja

- 1–2 tsk pressad citron
- Salt och svartpeppar

Till servering

- 4 dl ris

Gör så här

1. Skala och hacka löken. Skölj och riv moroten på grova sidan av rivjärnet. Hacka paprikan i ca 2 cm × 2 cm stora bitar. Fräs allt på medelhög värme i en stor gryta (gärna gjutjärn) med lite rapsolja. Stek tills grönsakerna blivit mjuka och börjar få en del färg.
2. Skala och hacka vitlöken. Skiva chilin tunt. Tillsätt vitlök, chili, spiskummin, paprikapulver, oregano och chipotlepuré och fräs någon minut till. Om du vill minska mängden fett kan du ha i någon matsked vatten så att kryddorna inte torrsteker.
3. Tillsätt sojafärsen. Stek under omrörning tills den har tinat och blandats med grönsakerna och kryddorna.
4. Tillsätt tomatkross, 4 dl vatten, soja, fond, salt och peppar och låt koka på medelvärme utan lock ca 45 minuter. Smaka av löpande och tillsätt så mycket vatten du tycker behövs för att grytan inte ska koka torrt.
5. Koka riset enligt instruktionerna på förpackningen.
6. **Sallad:** Häll av spadet från majsens. Skala moroten och riv den grovt. Skala rödlöken och strimla den. Halvera tomaterna. Blanda majs, morot, rödlök, tomat och sallad.
7. Blanda ihop en enkel dressing på olivolja, citronsaft och lite salt och peppar. Ringla dressingen över salladen.
8. Häll av spadet från majsens och bönorna till grytan. Spola av bönorna med kallt vatten och låt rinna av. Tillsätt majs och bönor när fettets har börjat separera från tomatsåsen och lägga sig på ytan. Låt koka 5 minuter till så att allt värms upp.
9. Smaka av chilin med salt och peppar. Pressa sedan över limesaft och strö över hackad koriander eller bladpersilja. Servera med ris och sallad.

Visste du att..

...vegofärs ofta har ett proteininnehåll som är strax under det för nötfärs. Om färsen är gjord på soja är den att betrakta som fullvärdig. Vill du veta mer om miljöpåverkan av soja och sojafärs? Kolla in Vegoguiden <https://www.wwf.se/vegoguiden/>.

För att klara kriterierna i One Planet Plate:

Det här receptet klarar klimatbudgeten i One Planet Plate <https://www.wwf.se/mat-och-jordbruk/one-planet-plate/>. För att det ska klara kriterierna för biologisk mångfald välj ekologiska morötter, olivolja lök, ris och rapsolja.

Detta recept är framtaget inom projektet Vego i världsklass, <https://www.wwf.se/pressmeddelande/olympiska-medaljorer-lanserar-vego-i-varldsklass->

[3093801/#:~:text=Vego%20i%20v%C3%A4rldsklass%20%C3%A4r%20ett%20gemensamt%20projekt%20som,s%C3%A5%20att%20det%20blir%20ett%20alternativ%20f%C3%B6r%20fler](#)

– hållbar mat för en aktiv livsstil – som WWF driver ihop med Sveriges Olympiska Kommitte.
Genom att utmana fördomar och myter kring vegetarisk mat visar projektet att det går att äta hållbar mat och samtidigt prestera i världsklass! Receptet kommer från boken med samma namn, <https://www.wwf.se/nyheter/vego-i-varldsklass-blir-bok/>.

Recept: Gustav Johansson

Foto: Stefan Wettainen, från boken Vego i världsklass

Klimatberäkningen är gjord i CarbonCloud i april 2019

Näringsberäkningen baseras på Livsmedelsverkets databas och är gjord i april 2019

Detta recept är hämtat från WWF, www.wwf.se/receptbanken.

Där finns fler recept som du kan låta dig bli inspirerad av.