Chili con fårekyllinger

Forfattere: Majbritt Pless
Faglige temaer: Insekter

Introduktion:
Chili med fårekyllinger er en anderledes udgave af den velkendte ret chili con carne, der betyder chili med kød. Der er også lidt kød i denne ret i form af chorizopølse, der samtidig fungerer som en smagsgiver til retten. Men netop for at spare på kødet er der i stedet fårekyllinger i.

Aktivitet med dialogoplæg og billeder

Kopiark

Kopiark:
Chili con fårekyllinger

NORDEA FONDEN
Vi støtter gode liv

Chili con fårekyllinger

Forfattere: Majbritt Pless
Faglige temaer: Insekter

Introduktion:
Chili med fårekyllinger er en anderledes udgave af den velkendte ret chili con carne, der betyder chili med kød. Der er også lidt kød i denne ret i form af chorizopølse, der samtidig fungerer som en smagsgiver til retten. Men netop for at spare på kødet er der i stedet fårekyllinger i.

Aktivitet med dialogoplæg og billeder

Kopiark

Kopiark:
chili con fårekyllinger.pdf

NORDEA FONDEN
Vi støtter gode liv

Chili con fårekyllinger

Forfattere:
Majbritt Pless



Introduktion:
Chili med fårekyllinger er en anderledes udgave af den velkendte ret *chili con carne*, der betyder *chili med kød*. Der er også lidt kød i denne ret i form af chorizo pølse, der samtidig fungerer som en smagsgiver til retten. Men netop for at spare på kødet er der i stedet fårekyllinger i.

Server chili con fårekyllinger med kogte ris eller brød.

Denne opskrift er beregnet til 6 portioner.

Ingredienser:

20 g frysetørrede fårekyllinger
1 fed hvidløg eller 1 tsk. røget paprika
3-4 dl vand
---
150 g chorizo pølse
1 løg
1 chili
3 fed hvidløg
1 ds hakkede tomater
1 dl færdigbrygget kaffe
2 tsk paprika
1 ds chilibeans
Salt & peber
Evt. lidt kakao eller mørk chokolade

Fremgangsmåde:

1. Udblød fårekyllinger i vand tilsat enten knust hvidløg eller røget paprika ca. 30 minutter, mens du går i gang med retten.
2. Skær chorizo i tern.
3. Pil løg og hak det.
4. Rens og hak chili og hvidløg.
5. Svits chorizo-tern i en gryde i et par minutter.
6. Tilsæt løg, chili og hvidløg og lad det svitse med et par minutter.
7. Hæld hakket tomat og kaffe over.
8. Tilsæt paprika og lad retten koge i 15-20 minutter.
9. Sigt vandet fra fårekyllinger.
10. Tilsæt fårekyllinger og lad retten koge yderligere 5 minutter.
11. Tilsæt chilibeans og lad retten varme godt igennem.
12. Smag til med salt, peber og evt. lidt kakaopulver eller lidt mørk chokolade.

NORDEA FONDEN
Vi støtter gode liv