



Chili på svensk baljväxtfärs

ETT RECEPT ENLIGT DIET FOR A GREEN PLANET

RECEPT AV: KOSTENHETEN I SÖDERTÄLJE KOMMUN



En härlig chili med en mångfald av svenska baljväxter som är en populär rätt i Södertälje.

GÖR SÅHÄR

1. Finhacka lök, palsternacka, blekselleri, svamp, vitlök och fräs i en stekpanna eller gryta.
2. Tillsätt tomatpuré och låt den bryna så den ger rätt smak.
3. Tillsätt krossade tomater och alla kryddor. Salta och peppra efter smak.
4. Låt koka en stund, smaka av.
5. Avsluta med att tillsätta baljväxtfärsen och låt koka försiktigt en stund, tillsätt eventuellt vatten då baljväxtfärsen suger åt sig en del vätska.

Smaka av och servera!

INGREDIENSER

4 portioner

- 300 gram baljväxtfärs eller kokta mixade svenska bönor och ärtor
- 1 tärnad gul lök
- 1 tärnad palsternacka
- 2 strimlade stänger av blekselleri
- 250 gram blandad svamp eller champinjoner
- 1 hackad vitlöksklyfta
- 3 msk tomatpure
- 400 gram krossade tomater
- 2 msk paprikapulver
- 2 msk rökt paprikapulver
- 1 msk chilipulver
- Salt och peppar efter smak

OM DIET FOR A GREEN PLANET

Diet for a Green Planet är ett koncept som tar hänsyn till hållbarhet inom flera områden och innehåller kriterier som bidrar till en mer hållbar livsmedelsproduktion. Södertälje kommun har länge arbetat enligt konceptet, vilket har etablerat kommunen som ledande i landet när det gäller hållbarhet i de offentliga måltiderna. Läs gärna mer på hemsidan dietforagreenplanet.se, som projekt MatLust står bakom.

