



Hönschili

ETT RECEPT ENLIGT DIET FOR A GREEN PLANET

RECEPT AV: ÅSA CANNERHEIM, WASASKOLANS KÖK, SÖDERTÄLJE



En härlig chili med både hönskött och en mångfald av svenska baljväxter som är en populär rätt på Wasaskolan i Södertälje.

GÖR SÅHÄR

1. Hacka lök och vitlök och fräs i olja tillsammans med tomatpuré i en stekpanna eller gryta.
2. Tillsätt hönsfärsen och bryn färsen tills den är genomstekt.
3. Häll i krossade tomater och alla kryddor. Låt puttra några minuter.
4. Salta och peppra efter smak.
5. Rör till sist ner kokade bönor och ärtor. Låt koka ihop en stund.
6. Servera gärna med libabröd och en klick yoghurt.

INGREDIENSER

4 portioner

300 g hönsfärs
1 tärnad gul lök (ca 100 g)
1 hackad vitlöksklyfta
3 msk tomatpuré
400 g krossade tomater
100 g kokta gråärter
100 g kokta bruna bönor
100 g kokta gula ärtor
2 msk paprikapulver
2 msk rökt paprikapulver
1 msk chilipulver
Salt och peppar

50 portioner

3,5 kg hönsfärs
1,2 kg hackad gul lök
35-40 g hackad vitlök
550 g tomatpuré
5 kg krossade tomater
1,2 kg kokta gråärter
1,2 kg kokta bruna bönor
1,2 kg kokta gula ärtor
150 g paprikapulver
150 g rökt paprikapulver
75 g chilipulver
Salt och peppar

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.

