

# Chili sin carne med wraps

## Forfatter:

Denne opskrift er prøvesmagt af Smag for Livets smagspartnere i 6.D på Brøndbyøster Skole, da de besøgte Krogerup Avlsgård i Madkundskab i samarbejde med skolehaveprojektet Haver til Maver.

## Introduktion:

Denne lækre vegetariske version af den velkendte ret chili con carne smager skønt og er ret nem at lave.



## Ingredienser til chili sin carne:

4 dl. hele hvedekerner  
Krydderier og friske krydderurter  
Chili  
2 løg  
1000 g grøntsager (fx gulerødder, kål, squash, rødbeder)  
2 spsk. grøntbouillon  
4 spsk. olivenolie  
0,5 dl. vand  
Salt og peber

## Ingredienser til madpandekager (wraps):

2 æg  
4 dl mælk  
1 dl grahamsmel eller fuldkornshvedemel  
3 dl hvedemel  
1 tsk. salt  
2 spsk. olie

## Fremgangsmåde chili sin carne:

1. Sæt kernerne i en gryde med vand og sæt den på komfuret. Kernerne skal koge indtil de er helt bløde. Husk at holde øje med, at der hele tiden er nok vand i gryden.
2. skær grøntsagerne i små tern, eller riv dem på et rivejern
3. Steg grøntsagerne i 4-5 minutter i olivenolie. Husk at røre i gryden
4. Tilsæt de krydderier og krydderurter, som I selv har lyst til.
5. Smag til med chilien ad flere omgange, mens retten koger. Så undgår du, at den bliver for stærk.
6. Tilsæt hvedekerner og vandet, og kog igennem i 20 minutter
7. Smag til med salt og peber.

## Fremgangsmåde wraps:

8. Alle ingredienserne røres sammen
9. Pandekagerne steges på begge sider på en pande. Vend dem i luften hvis du tør!