



Chili con carne

Nemt og hurtigt

6 personer

Ingredienser

1 pose chili con carne blanding, Nemt & Lækkert
300 g oksekød, hakket, 10-15% fedt, rå
2 dåser hakkede tomater, dåse
1 dåse, drænet sorte bønner, Bonduelle
2 spsk olivenolie
10 g bouillon, oksekød, koncentreret, terning

Fremgangsmåde












































Steg det hakkede oksekød i olien i ca. 3 min.

Afdryp og skyl de sorte bønner i en sigte.

Tilsæt færdigblandingen med grøntsager, de hakkede dåsetomater, bønner og oksebouillon til kødet og lad det simre i 15 min.

Tip!
































Serveres sammen med couscous eller fuldkornsris. Pynt gerne retten med en spsk. fraiche 5%.

Næringsindhold	Total	Pr. 100 g	Pr. person (309 g)
MAKRONÆRINGSSTOFFER			
Energi	6416 kJ	346 kJ	1069 kJ
Energifordeling i procent			
Protein	103 g	5,59 g	17,2 g
Protein, total-N	 10,1 g	0,55 g	1,68 g
Kulhydrat, tilgængelig	114 g	6,17 g	19 g
Sukkerarter	 57,7 g	3,12 g	9,62 g
Kostfibre	53,3 g	2,88 g	8,88 g
Fedt	64,4 g	3,48 g	10,7 g
Alkohol	0 g	0 g	0 g
Aske	 21,4 g	1,16 g	3,57 g
Tørstof	 125 g	6,73 g	20,8 g
Vand	 1128 g	60,9 g	188 g
KULHYDRATER			
Monosakkarider	 0 g	0 g	0 g
Glucose	 16,2 g	0,88 g	2,71 g
Fructose	 18,7 g	1,01 g	3,12 g
Hexoses	 0 g	0 g	0 g
Pentoses	 0 g	0 g	0 g
Disakkarider	 0 g	0 g	0 g
Sukrose (sakkarose)	 0,16 g	0,009 g	0,027 g
Lactose	 0 g	0 g	0 g
Maltose	 0 g	0 g	0 g
Polysakkarider	-	-	-
Stivelse	 1,2 g	0,065 g	0,2 g
Cellulose	 0 g	0 g	0 g
Lignin	 0 g	0 g	0 g
Tilsat sukker	 0 g	0 g	0 g
Uronic acids	 0 g	0 g	0 g
FEDTSYRER			
Fedtsyrer	 59,9 g	3,24 g	9,99 g
Mættede fedtsyrer	 15 g	0,81 g	2,49 g
C4:0 - C10:0	-	-	-
C4:0, smørsyre	 0 g	0 g	0 g
C6:0, capronsyre	 0 g	0 g	0 g
C8:0, caprylsyre	 0 g	0 g	0 g
C10:0, caprinsyre	 0 g	0 g	0 g
C12:0, laurinsyre	 0,003 g	0 g	0,001 g
C14:0, myristinsyre	 0,74 g	0,04 g	0,12 g
C16:0, palmitinsyre	 9,25 g	0,5 g	1,54 g
C17:0, margarinsyre	 0 g	0 g	0 g
C18:0, stearinsyre	 4,31 g	0,23 g	0,72 g
C20:0, arachinsyre	 0,12 g	0,007 g	0,02 g
C22:0, behensyre	 0 g	0 g	0 g
C24:0, lignocerinsyre	 0 g	0 g	0 g
Monoumættede fedtsyrer	 42 g	2,27 g	7 g
C14:1, tetradecensyre	-	-	-
C14:1, myristoleinsyre, n-5	 0,3 g	0,016 g	0,05 g
C16:1, hexadecensyre	-	-	-
C16:1, palmitoleinsyre, n-7	 12,3 g	0,67 g	2,05 g
C18:1, octadecensyre	-	-	-
C18:1, octadecensyre, c	-	-	-
C18:1, vaccensyre, n-7	 0,43 g	0,023 g	0,072 g
C18:1, oliesyre, n-9	 28,5 g	1,54 g	4,75 g
C18:1, elaidinsyre, t	 0,54 g	0,029 g	0,09 g
C20:1, eicosensyre	-	-	-
C20:1, gadoleinsyre, n-11	 0,1 g	0,006 g	0,017 g
C22:1, docosensyre	-	-	-

Opskrift: Chili con carne

C22:1, docosensyre, c	-	-	-
C22:1, erucasyre, n-9	▲ 0 g	0 g	0 g
C22:1, cetoleinsyre, n-11	▲ 0 g	0 g	0 g
C24:1, tetracosansyre	-	-	-
C24:1, nervonsyre, n-9	▲ 0 g	0 g	0 g
Polyumættede fedtsyrer	▲ 4,24 g	0,23 g	0,71 g
C18:2, octadecadiensyre	-	-	-
C18:2, linolsyre, n-6	▲ 3,75 g	0,2 g	0,62 g
C18:3, octadecatriensyre	-	-	-
C18:3, α-linolensyre, n-3	▲ 0,49 g	0,027 g	0,082 g
C18:4, octadecatetraensyre	-	-	-
C18:4, steridonsyre, n-3	▲ 0 g	0 g	0 g
C20:2, eicosadiensyre	-	-	-
C20:2, eicosadiensyre, n-6	▲ 0 g	0 g	0 g
C20:3, eicosatriensyre	-	-	-
C20:3, eicosatriensyre (ETE), n-3	▲ 0 g	0 g	0 g
C20:3, dihomο-γ-linolensyre (DGLA), n-6	▲ 0 g	0 g	0 g
C20:4, eicosatetraensyre	-	-	-
C20:4, arachidonsyre (AA), n-6	▲ 0 g	0 g	0 g
C20:5, eicosapentaensyre	-	-	-
C20:5, timnodonsyre, EPA, n-3	▲ 0 g	0 g	0 g
C22:5, docosapentaensyre	-	-	-
C22:5, clupanodonsyre (DPA), n-3	▲ 0 g	0 g	0 g
C22:6, docosahexaensyre	-	-	-
C22:6, cervonsyre (DHA), n-3	▲ 0 g	0 g	0 g
Andre fedtsyrer	▲ 0,87 g	0,047 g	0,15 g
Omega 3, n-3	▲ 0,3 g	0,016 g	0,05 g
Omega 6, n-6	▲ 2,7 g	0,15 g	0,45 g
Transfedtsyrer	▲ 0,54 g	0,029 g	0,09 g
Kolesterol	▲ 190 mg	10,2 mg	31,6 mg
MINERALER			
Bly, Pb	▲ 1 µg	0,054 µg	0,17 µg
Cadmium, Cd	▲ 0,11 µg	0,006 µg	0,018 µg
Calcium, Ca	▲ 388 mg	21 mg	64,7 mg
Fosfor, P	▲ 1100 mg	59,4 mg	183 mg
Jern, Fe	▲ 24,8 mg	1,34 mg	4,13 mg
Jod, I	▲ 39 µg	2,11 µg	6,5 µg
Kalium, K	▲ 4118 mg	222 mg	686 mg
Kobber, Cu	▲ 2,24 mg	0,12 mg	0,37 mg
Krom, Cr	▲ 6,84 µg	0,37 µg	1,14 µg
Magnesium, Mg	▲ 315 mg	17 mg	52,5 mg
Mangan, Mn	▲ 2,18 mg	0,12 mg	0,36 mg
Natrium, Na	▲ 4,95 g	0,27 g	0,83 g
Nikkel, Ni	▲ 18,6 µg	1 µg	3,1 µg
Salt, NaCl	▲ 10,2 g	0,55 g	1,7 g
Selen, Se	▲ 8,25 µg	0,45 µg	1,37 µg
Zink, Zn	▲ 17 mg	0,92 mg	2,83 mg
VITAMINER			
A-vitamin			
A-vitamin, RE	▲ 123 µg RE	6,65 µg RE	20,5 µg RE
Retinol	▲ 35,1 µg	1,9 µg	5,85 µg
Karoten	-	-	-
β-karoten	▲ 1032 µg	55,7 µg	172 µg
B-vitamin			
Thiamin	▲ 1,11 mg	0,06 mg	0,18 mg
Riboflavin	▲ 1,57 mg	0,085 mg	0,26 mg
Niacin (NE)	▲ 12,7 NE	0,69 NE	2,12 NE
Niacin	▲ 24,1 mg	1,3 mg	4,01 mg
Pantothensyre	▲ 3,73 mg	0,2 mg	0,62 mg
B6-vitamin, pyridoxin	▲ 2,16 mg	0,12 mg	0,36 mg

Opskrift: Chili con carne

Biotin	 3,81 µg	0,21 µg	0,64 µg
Folsyre/folat	 295 µg	15,9 µg	49,1 µg
Frit folat	 0 µg	0 µg	0 µg
B12-vitamin, kobalamin	 6,18 µg	0,33 µg	1,03 µg
C-vitamin			
C-vitamin	 80,8 mg	4,36 mg	13,5 mg
L-ascorbinsyre	 0 mg	0 mg	0 mg
D-vitamin			
D-vitamin	 1,5 µg	0,081 µg	0,25 µg
D3-vitamin, cholecalciferol	 1,5 µg	0,081 µg	0,25 µg
E-vitamin			
E-vitamin	 14,2 aTE	0,77 aTE	2,37 aTE
α-tocopherol	 2,56 mg	0,14 mg	0,43 mg
γ-tocopherol	 0 mg	0 mg	0 mg
α-tocotrienol	 0 mg	0 mg	0 mg
K-vitamin			
K1-vitamin, phylloquinone	 48,5 µg	2,62 µg	8,08 µg
AMINOSYRER			
Alanin	 1138 mg	61,4 mg	190 mg
Arginin	 1246 mg	67,3 mg	208 mg
Asparaginsyre	 3808 mg	206 mg	635 mg
Cystein	 310 mg	16,7 mg	51,6 mg
Fenylalanin	 1283 mg	69,3 mg	214 mg
Glutaminsyre	 8268 mg	446 mg	1378 mg
Glycin	 1010 mg	54,6 mg	168 mg
Histidin	 662 mg	35,7 mg	110 mg
Isoleucin	 1074 mg	58 mg	179 mg
Leucin	 1845 mg	99,6 mg	308 mg
Lysin	 1618 mg	87,4 mg	270 mg
Methionin	 318 mg	17,2 mg	53 mg
Prolin	 1192 mg	64,4 mg	199 mg
Serin	 1376 mg	74,3 mg	229 mg
Threonin	 933 mg	50,4 mg	156 mg
Tryptofan	 290 mg	15,7 mg	48,4 mg
Tyrosin	 602 mg	32,5 mg	100 mg
Valin	 1280 mg	69,1 mg	213 mg