



Recept!

reso.nu

Rocky mountain chilli pumpkin

En mustig biffgryta med chili och svartabönor samt pumpa

Ingredienser för 4 personer

600g	Biff i kuber
2 st	Hackad lök
4 st	Finhackad vitlöksklyftor
1 st	Tärnad röd paprika
	Matolja
1 tsk	Spiskummin
1 tsk	Timjan
1 tsk	Anchochili
½ tsk	Jalapeno chili
1 krm	Cayenne
2 burk	Svartabönor
4 dl	Oxbuljong
3 msk	Brown suger
200g	Tärnad pumpa
3 msk	Kaffe pulver
2 st	Limesaft
	salt

Så här gör du:

Fräs lök, vitlök och paprika i olja tills löken börjar få lite färg. Tillsätt kryddorna och fräs med en liten stund. Tillsätt bönor, buljong, socker och låt det sjuda i 30 min. Bryn köttet, krydda med salt och lägg i det i gryta med pumpa, kaffe och låt det sjuda i ytterligare 5 min. smaka av med lime och salt.