

# MEXICANSK GRYDERET MED SØD KARTOFFEL

## Hygiejne

- Vask hænder med varmt vand og sæbe
- Kød og grøntsager på hver sit skærebræt

## Ingredienser

- Olivenolie
- 1 rødløg
- 1 fed hvidløg
- 1 Sød kartoffel
- Krydderier (f.eks spidskommen, paprika, salt og peber )
- 800 g hakket oksekød
- 3 dåser hakkede tomater
- 1 dåse kidneybønner
- 8 dl g Jasminris

## Sådan gør i

1. Vask hænder med varm vand og sæbe
2. Skræl sød kartoffel og skær den i mindre stykker
3. Hak løg, hvidløg og grøntsager fint
4. Kom olie i en stor gryde, tilsæt alle grøntsagerne og steg i 2-3 minutter
5. Tilsæt hakket oksekød og lad det brune af
6. Tilsæt hakket tomat, kidneybønner og majs
7. Stil gryden til side så den stadig får lidt varme fra bålet i 20 minutter
8. Kog ris
9. Server retten