



- 2 msk olja
- 500 g köttfärs
- 2 - 4 gula lökar
- 1 - 2 köttbuljongtärningar
- 1½ dl tomatpuré
- 1½ dl vatten
- 3 krossade vitlöksklyftor
- 2 msk chilipulver el chilisås
- 1 - 2 burkar vita bönor i tomatsås
- 1 tsk oregano
- cayennepeppar, salt och svartpeppar efter behag

Stek löken tills den är mjuk och glansig.

Bryn köttfärsen med löken.

Blanda i de andra ingredienserna men vänta med bönorna.

Låt allt puttra en stund ca 30 minuter. Rör i bönorna och låt sedan allt bli ordentligt varmt igen.

Smaka av med kryddorna.

Serveras med ett gott bröd en sallad till.