

Chili con carne z kaszą jaglaną



KRYSTYNA32



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

papryka czerwona	2 szt
cebula	2 szt
czosnek	2 ząbki
pomidory krojone z puszki	1 op
fasola czerwona z puszki	1 op
kukurydza w puszcze	1 op
mięso mielone wołowe	350 g
bulion	100 ml
kasza jaglana	100 g
sos sojowy	
Chili pieprz cayenne mielone Prymat	
Papryka słodka mielona Prymat	
oregano	
Kmin rzymski mielony Prymat	
olej do smażenia	

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Cebulę obrać i posiekać, czosnek obrać i przecisnąć przez prasę, paprykę pokroić w kostkę. Na patelni, na oleju podsmażyć cebulę, czosnek i paprykę. Dodać mięso mielone i podsmażyć. Następnie dodać pomidory krojone oraz bulion. Całość dusić pod przykryciem do momentu aż mięso zmięknie. Na koniec dodać czerwoną fasolę oraz kukurydzę. Całość wymieszać i doprawić do smaku sosem sojowym, chili, papryką mieloną, oregano oraz kminem. Kaszę jaglaną opłukać w zimnej wodzie, następnie przelać gorącą wodą i zagotować do miękkości w lekko osolonej wodzie. Danie podawać z kaszą jaglaną.

