

## Doradca Smaku III, odc. 4: Chili con carne



### DORADCA SMAKU



CZAS  
PRZYGOTOWANIA  
30 MIN



ILOŚĆ  
PORCJI  
1 - 2

### SKŁADNIKI

<b>fasola czerwona</b>	200 g
<b>papryka czerwona</b>	1 szt.
<b>cebula</b>	1 szt.
<b>czosnek</b>	1 ząbek
<b>wołowina</b>	200 g
<b>pomidory w puszcze</b>	400 g
<b>rosół wołowy</b>	150 ml
<b>oliwa</b>	
<b>oregano</b>	
<b>kolendra Prymat do smaku</b>	
<b>kminek Prymat</b>	
<b>chili pieprz cayenne</b>	
<b>sól morska</b>	
<b>pieprz czarny mielony</b>	

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

#### Kroki postępowania

- KROK 1 Namoczoną dzień wcześniej fasolę, odsączamy i osuszamy. Paprykę kroimy w kostkę, cebulę i czosnek drobno siekamy.

- KROK 2 Kawałki papryki wrzucamy do garnka z rozgrzanym olejem i podsmażamy. Po około 1½ minuty dodajemy cebulę z czosnkiem i smażymy przez kolejne 3-4 minuty. Na koniec do garnka wrzucamy wołowinę. Całość dokładnie mieszamy i kontynuujemy smażenie.
- KROK 3 W oddzielnej miseczce mieszamy oregano, kolendrę, kminek oraz chili (proporcje wg uznania). Tak przygotowaną mieszankę przyprawiamy mięso w garnku. Dodajemy sól oraz pieprz.
- KROK 4 Następnie wrzucamy pomidory oraz czerwoną fasolę. Możemy ponownie przyprawić.
- KROK 5 Na koniec wlewamy rosół wołowy i niewielką ilość wody. Całość gotujemy na małym ogniu około 1-1½ godziny, aż fasola będzie miękka.
- KROK 6 Smacznego!