

## Chilli Con Carne, czyli mięso mielone z fasolą w pomidorach



**JOLANTA\_P-S**



CZAS  
PRZYGOTOWANIA  
15 MIN



ILOŚĆ  
PORCJI  
3 - 4

### SKŁADNIKI

<b>mięso mielone z łopatki</b>	1/2 kg
<b>czosnek</b>	2 ząbki
<b>cebula</b>	3 szt.
<b>fasola czerwona</b>	1 puszka
<b>kukurydza</b>	1 puszka
<b>sok pomidorowy</b>	1 szklanka
<b>pomidory krojone z puszki</b>	1 puszka
<b>sól</b>	1,5 łyżeczka
<b>chilli</b>	1/2 łyżeczki
<b>olej</b>	1 łyżka

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Cebulę pokroić w cienkie plasterki. Olej rozgrzać w garnku o grubym dnie, włożyć mięso, czosnek przeciśnięty przez praskę, cebulę, smażyć na małym ogniu 15 minut, często mieszając. Dodać fasole, odcedzoną kukurydzę, szklankę soku pomidorowego i pomidory z puszki, sól oraz 1/2 łyżeczki chilli, zamieszać i dusić 12 minut. Podawać ze świeżym pieczywem.