Doradca Smaku III, odc. 4: Chili con carne

DORADCA SMAKU

CZAS PRZYGOTOWANIA POWYŻEJ 1H

ILOŚĆ PORCJI 1 - 2

SKŁADNIKI

fasola czerwona	200 gramów
papryka czerwona	1 sztuka
cebula	1 sztuka
czosnek	1 ząbek
wołowina	200 gramów
pomidory w puszce	400 gramów
rosół wołowy	150 mililitrów
oliwa	
Oregano suszone Prymat	
Kolendra cała Prymat	
Kminek cały Prymat	
Chili pieprz cayenne mielone Prymat	
Sól morska jodowana drobnoziarnista Prymat	
Pieprz czarny mielony Prymat	

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 mieszanką 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!