

Chili con carne



DIANA RUSIŁOWICZ



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



IŁOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

2-3 porcje:

mięso mielone	250 gram
cebula	1 sztuka
pomidory krojone z puszki	1 puszka
fasola czerwona z puszki	1/2 puszki
kukurydza w puszcze	1/2 puszki
papryczka chili	1 sztuka
papryka czerwona	1 sztuka
czosnek	2-3 ząbki
bulion	100 ml

Przyprawy

oregano	3/4 łyżeczki
Kmin rzymski mielony Prymat	1/2 łyżeczki

Chili pieprz cayenne mielone Prymat

sól do smaku

Dodatkowo

olej do smażenia

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Cebule pokroić w kostkę, a czosnek przecisnąć przez praskę i razem podsmażyć na odrobinie oleju.

Dołożyć mięso mielone i mieszając - doprowadzić do delikatnego obsmażenia.

W międzyczasie całość lekko posolić, posypać oregano i kminem rzymskim.

Dodać pomidory (z zalewą), wodę/bulion oraz drobno posiekaną papryczkę chili.

Wszystko wymieszać i doprawić do smaku (solą i pieprzem cayenne).

Dusić pod przykryciem około 15-20 minut.

Po tym czasie wrzucić pokrojoną w kostkę paprykę, a po kolejnych 5 minutach - fasolę z kukurydzą (bez zalewy).

Delikatnie mieszając - podgotować następne kilka minut.

Podawać z ryżem, tortillą lub świeżym pieczywem.