

Chilli Con Carne z Guacamole i sosem jogurtowym z szalwią



DORADCA SMAKU



CZAS
PRZYGOTOWANIA
1H



ILOŚĆ
PORCJI
1 - 2

SKŁADNIKI

Składniki:

mielona wołowina	250 gramów
marchewki	4 sztuki
awokado	1 sztuka
jogurt naturalny	4 łyżki
szalwia	1 łyżka
Kmin rzymski mielony Prymat	0,5 łyżeczki
kolendra mielona	0,5 łyżeczki
Papryka ostra mielona Prymat	1 szczypta
papryczka chili	1 sztuka
kolendra posiekana	1 łyżka
oliwa	1 łyżka
miód gryczany	2 łyżki
Pieprz czarny grubo mielony Prymat	1 szczypta
cebula	1 mała sztuka
czosnek	2 ząbki
limonka	1 sztuka

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Wołowinę dusimy na patelni z kminem, mieloną kolendrą, ostrą papryką i miodem. Dosypujemy obraną i startą na grubym oczku na tarce marchewkę. Dodajemy posiekany ząbek czosnku. Dusimy do momentu, aż cały płyn odparuje. Cały czas mieszając, żeby się nie przypaliło. Przygotowujemy guacamole, dojrzałe awokado przekrajmy wzdłuż na pół, wyjmujemy pestkę, a miąższ rozgniatamy widelcem do momentu powstania pasty. Dodajemy posiekaną papryczkę chilli, pokrojona w drobną kosteczkę cebulę, posiekany czosnek, świeżą kolendrę, sok z limonki oraz oliwę z oliwek. Jogurt mieszamy z szalwią I GRUBO MIELONYM pieprzem.

PRZEPIS POCHODZI OD: GACA SYSTEM