Chili con carne z chlebkiem kukurydzianym

Duszona na wolnym ogniu wołowina z fasolą w sosie pomidorowym, przyprawionym papryczkami chili oraz kminem rzymskim, to potrawa na zimowy dzień. Doskonałym dodatkiem do niej jest ciepły chleb z mąki kukurydzianej z dodatkiem łagodnej zielonej papryczki chili. Aby posiłek był zrównoważony dietetycznie, taką wołowinę należy podawać z sałatą.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

115 minut

LICZBA PORCJI:

6

SKŁADNIKI:

1 łyżka oliwy z oliwek extra virgin
340 g chudej wołowiny na gulasz, obranej z tłuszczu i pokrojonej w małą kostkę
1 duża cebula, drobno posiekana
2 ząbki czosnku, wyciśnięte
1/2 łyżeczki kminu rzymskiego
1 łyżeczka pokruszonych suszonych płatków chili
1 łyżka przecieru pomidorowego

400 g pokrojonych pomidorów z puszki
800 czerwonej fasoli kidney z puszki, odsączonej i wypłukanej
300 ml wywaru wołowego
sól i pieprz

Chlebek kukurydziany
140 g mąki kukurydzianej
115 g mąki pszennej
2 łyżeczki proszku do pieczenia
1/2 łyżeczki soli
1 duże jajko
225 ml półtłustego mleka
140 g ziaren kukurydzy świeżej lub rozmrożonej
1 świeża łagodna papryczka chili, drobno posiekana

PRZYGOTOWANIE:

1) Rozgrzać oliwę w dużym rondlu, wrzucić wołowinę i smażyć na dużym ogniu, mieszając od czasu do czasu, 3–4 minuty, aż się ładnie przyrumieni. Wyjąć mięso łyżką cedzakową.

2) Zmniejszyć ogień na maleńki i wrzucić do rondla cebulę. Wymieszać i smażyć delikatnie 10 minut. Dodać czosnek, kmin rzymski oraz suszone płatki chili i smażyć dalej, mieszając, minutę. Wrzucić wołowinę z powrotem do rondla. Dodać przecier pomidorowy, a następnie pomidory z puszki, fasolę i wywar. Dobrze wymieszać i zagotować. Zmniejszyć ogień tak, żeby sos delikatnie wrzał, przykryć i dusić 1–1 i 1/2 godziny, aż mięso zrobi się miękkie, mieszając od czasu do czasu.

3) Upiec chlebek kukurydziany. Rozgrzać piekarnik do temperatury 200°C i nasmarować odrobiną stopionego masła płytką kwadratową formę do pieczenia o boku 20 cm. Zmieszać w misce oba rodzaje mąki, proszek do pieczenia oraz sól. Zmieszać mleko z jajkiem i wlać do miski. Wymieszać, żeby powstało gęste, grudkowate ciasto (nie mieszać zbyt dokładnie, bo chlebek będzie twardy). Dodać kukurydzę i posiekaną papryczkę chili. Przełożyć ciasto do formy i piec 20–25 minut,

aż zrobi się jędrne w dotyku.

4) Wyjąć chlebek z formy i pokroić na duże kwadraty. Podawać chili w podgrzanych miskach razem z ciepłym chlebkiem.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 408 kcal, 28 g białka, 8 g tłuszczów (w tym 2 g NKT), 59 g węglowodanów (w tym 10 g cukrów), 8 g błonnika.

Źródło zdjęcia: Shutterstock