Chili con carne

Chili con carne najlepiej smakuje z ryżem lub pieczonymi ziemniakami ze skórką, z dodatkiem odrobiny kwaśnej śmietany lub greckiego jogurtu.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

25 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

1 duża cebula
500 g mielonej wołowiny
1 łyżka przyprawy taco
750 g passaty pomidorowej
420 g czerwonej fasoli z puszki

PRZYGOTOWANIE:

1) Obrać i posiekać cebulę. Rozgrzać łyżkę oliwy na dużej głębokiej patelni ustawionej na średnim ogniu. Dodać cebulę i smażyć 2 minuty, aż zmięknie. Wrzucić wołowinę i smażyć kolejne 2–3 minuty, rozdzielając drewnianą łyżką zbite kawałki mięsa.

2) Zmniejszyć ogień. Wsypać mieszankę przypraw i mieszać 30 sekund. Dodać passatę pomidorową i dokładnie wymieszać.

3) Zmniejszyć ogień i gotować 5 minut. Odsączyć i przepłukać fasolę, dodać ją do mięsa i gotować kolejne 3 minuty, aż się zagrzeje. Podawać od razu.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 342 kcal, 31 g białka, 12 g tłuszczów (5 g NKT), 25 g węglowodanów (14 g cukrów), 9 g błonnika, 1950 mg sodu

Źródło zdjęcia: Adobe Stock