

Chili z jalapeño

Chili z jalapeño jest potrawą bardzo pikantną. Wyjątkowy smak zawdzięcza mielonemu chili i papryczkom jalapeño, a także czosnkowi, cebuli i pomidorom z puszki. Nie wymaga wielu przygotowań. Świetnie się sprawdzi jako danie na wieczór po pracowitym dniu.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

30 minut

LICZBA PORCJI:

12

SKŁADNIKI:

225 g mielonej wołowiny

225 g mielonej wieprzowiny

950 g fasoli kidney z puszki, odsączonej

400 g kukurydzy z puszki, odsączonej

800 g pomidorów z puszki

450 ml wywaru wołowego

250 g sosu pomidorowego

2 łyżki chili w proszku

1 papryczka jalapeño, drobno pokrojona

12 bułeczek

tarty ser cheddar, cebula dymka, pokrojona w plasterki i

kwaśna śmietana

PRZYGOTOWANIE:

1) Usmażyć w rondlu wołowinę i wieprzowinę. Dodać fasolę, kukurydzę, pomidory, wywar, sos pomidorowy, chili i jalapeño. Gotować 20 minut.

2) Podawać w miskach lub w bułeczkach: odkroić wierzchy bułeczek i wydrążyć spody. Pokroić miękisz bułeczek w kostkę. Nalać chili do bułeczek. Podawać z kostkami bułki, tartym serem, plasterkami cebuli i kwaśną śmietaną.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

3/4 szklanki zawiera: 283 kcal, 8 g tłuszczów (w tym 2 g NKT), 22 mg cholesterolu, 778 mg sodu, 40 g węglowodanów, 4 g błonnika, 16 g białka