

ANIA STARMACH

Chili con carne

Co kupić?

- 500g mielonej wołowiny
- 500ml passaty pomidorowej (lub 2 puszki krojonych pomidorów)
- 200ml wody
- 1 puszka czerwonej fasoli
- 1 puszka kukurydzy (lub 2 kolby ugotowanej kukurydzy)
- 1 cebula
- 1 duża szczypta: chili, pieprzu cayenne, słodkiej papryki, ostrej papryki, oregano, kminu rzymskiego
- 2 czerwone papryki
- 2 łyżki oliwy
- 3 ząbki czosnku
- oliwa z oliwek
- sól, pieprz

Jak przygotować?

1. Cebulę i czosnek posiekaj, przysmaż na oliwie.
2. Po 2 minutach dodaj wszystkie przyprawy i mięso, smaż na dużym ogniu do momentu, aż mięso zmieni kolor.
3. Dodaj passatę pomidorową i wodę.
4. Paprykę pokrój w drobną kostkę i dodaj do garnka z mięsem.
5. Gotuj około 20–30 minut.
6. Dodaj odsączoną fasolę, kukurydzę, gotuj przez 10 minut. Dopraw do smaku.
7. Możesz podać z ziemniakami, ryżem albo guacamole.