Chili con carne (specjalność mojego męża)

Nikita

Polecane na: **danie główne, jednogarnkowe, lunchbox**

Kuchnia (region): **arabska, meksykańska, arabska**

Warto wiedzieć:

30 min

6 porcji

Składniki:

- wołowina - 500 kg
- czerwona fasola sucha bio planet - 200 g
- fasola biała bio planet - 200 g
- kukurydza w słoiku - 250-300 g
- cebula czerwona lub biała średnia - 2 szt.
- czosnek - 2 ząbek
- pomidory pelati domowe lub w słoiku - 500 ml
- olej do smażenia - 2 łyżka
- czerwona papryka słodka - 1/2 łyżeczka
- chili - 1/2 łyżeczka
- przyprawa meksykańska - 1 łyżeczka
- pieprz - 1/2 łyżeczka
- sól - 1/2-3/4 łyżeczka

Sposób przygotowania:

KROK 1: Przygotować wszystkie przyprawy.

KROK 2: Zmielić wołowinę.
Obrać cebulę.
Odsączyć kukurydzę.

KROK 3: Przygotować fasolę czerwoną i białą. Najlepiej ugotować ją dzień wcześniej lub użyć fasoli eko ze słoika.

KROK 4: W dużym rondlu/patelni zeszklić posiekaną cebulę i czosnek na oliwie.

KROK 5: Do cebuli dodać przyprawy (oprócz soli), przesmażyć minutę.

KROK 6: Dodać mieloną wołowinę i podsmażyć.

KROK 7: Dodać sos pomidorowy lub pomidory pelati zmiażdżone.

KROK 8: Dodać sól. Wszystko dusić razem 10 minut.

KROK 9: Dodać fasolę białą, czerwoną i kukurydzę.

KROK 10: Dusić 10-15 minut.

KROK 11: Zagęścić do żądanej konsystencji.

KROK 12: Serwować z ryżem, ziemniakami, makaronem, nachos lub z pieczywem.