



Chili con carne



45 min.



4 os.



500 kcal/os.



ok.3.90 zł/os.

Składniki

- szynka wieprzowa bez kości – 400 g (zmielona w Delikatesach Centrum)
- puszka czerwonej fasoli - 1 szt.
- puszka krojonych pomidorów – 1 szt.
- bulion z kostki - 150 ml
- placki tortilli - 4 szt.
- puszka kukurydzy - 1 szt.
- czerwona papryka – 1 szt.
- cebula - 2 szt.
- ząbek czosnku - 4 szt.
- papryczka chili - 1 szt.
- oregano - 1 łyżeczka
- olej - 3 łyżki
- gałązki natki pietruszki - 5 szt.
- sól - 1 łyżeczka
- pieprz cayenne - 1/2 łyżeczki

Sposób przygotowania

Cebulę pokrój w drobną kostkę, a czosnek drobno posiekaj. Na patelni rozgrzej olej i zeszklij cebulę. Następnie dodaj czosnek i przez chwilę podsmażaj.

Do cebuli i czosnku dodaj mięso i smaż, aż zmieni ono kolor. Następnie dodaj pomidory z zalewą oraz bulion. Dodaj drobno posiekaną papryczkę chili, oregano, pieprz cayenne oraz sól do smaku. Gotuj na małym ogniu ok. 20 minut, tak aby płyn odparował.

Paprykę umyj i oczyść z gniazda nasiennego, pokrój w drobną kostkę i dodaj do gotującego się mięsa. Fasolę i kukurydzę odsącz z zalewy i również dodaj do mięsa. Gotuj wszystko razem jeszcze 10 minut.

Placki tortilli skrop wodą i zawiń z farszem. Całość podgrzej na patelni grillowej. Danie podawaj w głębszych talerzach lub miseczkach. Udekoruj natką pietruszki. Smacznego!