



# Chili con carne

Dificultate ușor

Timp de preparare 10 min.

Timp total 35 min.

Mărime porție 6 porții

## Ingrediente

- 30 g ulei de măsline
- 150 g ceapă, tăiată jumătăți
- 1 cățel de usturoi
- ½ linguriță chimion măcinat
- 250 g ardei grași roșii, tăiați bucăți
- 1 chilli verde, proaspăt, fără semințe sau ½ linguriță ardei chilli uscat, după gust
- 450 g carne tocată de vită
- 300 g roșii, din conservă (întregi) sau proaspete, tăiate în bucăți
- 1 linguriță sare
- 1 linguriță sos de chilli roșu, ajustați după gust
- 400 g fasole kidney, din conservă, scursă

## Valori nutritive per 1 porție

Calorii 1285 kJ / 307 kcal

Proteine 22 g

Carbhidrați 13 g

Grăsimi 16 g

Fibre 7.7 g

## Preparare

1. Puneți în bol uleiul de măsline, ceapa, usturoiul și chimionul, tocați **5 sec./viteza 5**, apoi, cu coșul de înăbușire, în locul paharului de măsurare, pe capacul bolului de mixare, sotați **5 min./120°C/viteza 1**.
2. Adăugați în bol ardeii și chili verde și mărunțiți **5 sec./viteza 5**
3. Adăugați carnea tocată de vită, roșiile și sarea. Amestecați cu spatula pentru a combina ingredientele și pentru a desface carnea. Cu coșul de înăbușire, în locul paharului de măsurare, pe capacul bolului de mixare, gătiți **20 min./100°C/invers/viteza lingura**.
4. Adăugați sosul de chilli și fasolea și cu coșul de înăbușire, în locul paharului de măsurare, pe capacul bolului de mixare, gătiți **2 min./100°C/invers/viteza lingura**. Serviți fierbinte.

## Recomandări & Sfaturi utile

- Serviți cu orez.
- Chilli au grade diferite de iuțea. Dacă vreți un preparat mai puțin iute, înlăturați semințele. Dacă nu sunteți obișnuiți să gătiți cu chilli proaspeți, începeți cu o cantitate mai mică și mai adăugați sos de chilli, dacă vă place un preparat mai condimentat.
- Serviți cu smântână sau iaurt, dacă vreți să mai reduceți din iuțea.
- Puteți pune și alte condimente, ajustând cantitatea acestora, după gust. Presărați deasupra verdeață proaspătă, cum ar fi coriandrul.
- Puteți mări cantitatea de fasole kidney, o puteți înlocui cu alt soi de fasole, sau o puteți omite, în funcție de preferințe.