

МЕКСИКАНСКИЙ ГУСТОЙ СУП ЧИЛИ КОН КАРНЕ

REBOX.BY



 35 минут

 164 ккал; БЖУ 8/6/18 (на 100 г)

 1250 г (все блюдо)

 Предварительно разморозьте фарш

Ингредиенты:

лук, чеснок, говяжий фарш, перец сладкий, перец чили, смесь специй (копченая паприка, кумин, орегано), томаты в с/с, консервированная фасоль, сыр чеддер, маленькие тортильи.



Разогрейте сотейник и сбрызните его растительным маслом. Нарежьте мелко лук, чеснок, чили, перец – кусочками. Натрите сыр чеддер на мелкой терке.



Переложите лук, чеснок, чили (остроту регулируйте по вкусу), и фарш в сотейник. Обжаривайте, помешивая, на среднем нагреве 6-7 минут. Посолите, поперчите.



Добавьте к фаршу перец. Влейте томаты и красную фасоль, перемешайте, посолите и поперчите, и добавьте 1 ч.л. сахара. Влейте 400 мл воды. Варите на малом нагреве 20 минут, помешивая.



Подавайте чили кон карне с тертым сыром чеддером и тортильями.

! Количество соли, перца, сахара, специй, соусов, заправок и острых ингредиентов регулируйте по вкусу