



**Ania Gotuje**  
Tylko najlepsze przepisy

## Chili con carne

Czas przygotowania: 30 minut

Czas smażenia: 45 minut

Liczba porcji: około 1300 g dania

W 100 g dania:

Wartość energetyczna ..... 180 kcal


Dieta: bezglutenowa

### Składniki na mięso z przyprawami

- 600 g mielonej wołowiny - np. łopatka wołowa
- 4 ząbki czosnku - około 20 g
- przyprawy: 2 łyżeczki oregano, płaska łyżeczka pieprzu, łyżeczka chili w proszku lub mała papryczka chili

### Pozostałe składniki

- 1 większa cebula - około 200-230 g
- 1 puszka pomidorów o wadze 400 g - całe, siekane lub rozdrobnione
- 1 puszka czerwonej fasoli o wadze 400 g - po odsączeniu zalewy zostaje około 200 g fasoli
- 5 łyżek oliwy - około 50 g
- przyprawy: po pół łyżeczki soli i cukru; ewentualnie pół łyżeczki kuminu

 Ukryj zdjęcia

## Chili con carne

Do podania: biały ryż, placki tortilla, chipsy z tortilli.

Warzywa ważone były przed ewentualnym obraniem/przygotowaniem. Zawsze podaję wagę użytych przeze mnie warzyw lub owoców. Nie trzeba jednak stosować się do wytycznych co do grama. Wagi podawane są po to, by łatwiej Wam było zorientować się, jaka mniej więcej ilość potrzebna jest do zrobienia danego dania.

Kalorie policzone zostały na podstawie użytych przeze mnie składników. Jest to więc orientacyjna ilość kalorii liczona na podstawie produktów, których użyłam w danym przepisie.

Kaloryczność dania liczona była bez dodatków typu ryż itp. Z podanej ilości składników otrzymasz około 1300 gramów pysznego chili con carne. Zanim zaczniesz szykować chili con carne, polecam najpierw przeczytać cały przepis, by przygotować się odpowiednio wcześniej do kolejnych etapów wykonania.

## Chili con carne przepis



Użyłam 600 gramów łopatki wołowej. Możesz użyć wyłącznie jednego rodzaju mięsa lub łączyć ze sobą kilka mięs np. pręga wołowa + ligawa wołowa. Mięso nie powinno być ani za chude, ani za tłuste. Mięso wołowe zmiel w maszynce na dużych oczkach.

Mieloną wołowinę umieść w misce. Dodaj obrane i przeciśnięte przez praskę cztery ząbki czosnku oraz przyprawy: 2 łyżeczki oregano, płaska łyżeczka pieprzu, łyżeczka chili w proszku lub mała papryczka chili. Jeśli używasz chili w proszku, to dodaj go minimum jedną łyżeczkę. Chili con carne będzie wówczas lekko ostre. Całość dobrze wymieszaj, przykryj i odłóż do lodówki na 2 godziny (lub na 1,5 godziny, by ostanie 30 minut poleżało już w temperaturze pokojowej).

W tym czasie zacznij szykować pozostałe składniki. Gdy już mięso przejdzie przyprawami nagrzej większą patelnię z grubym dnem. Sporą cebulę obierz i posiekaj drobno. Na nagrzaną patelnię wylej pięć łyżek oliwy oraz posiekaną cebulę. Cebulę podsmażaj na nieco niższej niż średnia moc palnika przez około 10 minut. Cebula ma się zeszklić, ale nie rumienić. Kolejno na patelnię dodaj też mięso z miski.

Całość podsmażaj łącznie do 20 minut. Drewnianą łyżką postaraj się porozdzielać kawałki mięsa. Następnie dodaj też pomidory z puszki (u mnie rozdrobnione) oraz fasolę z puszki (bez zalewy) i przyprawy: po pół łyżeczki soli i cukru oraz ewentualnie pół łyżeczki kuminu (kminu rzymskiego).

Całość wymieszaj i podgrzewaj jeszcze nie dłużej niż 10 minut. Sprawdź smak dania i w razie potrzeby dodaj więcej chili, cukru lub pieprzu. Chili con carne zalecam podawać z ryżem, z nachosami, świeżą natką pietruszki lub kolendrą. Dla złagodzenia smaku można też umieścić kleks dowolnej śmietany kwaśnej lub jogurtu naturalnego. Doskonalone sprawdzi się też skyr.

*Porady:* W sezonie letnim polecam na koniec dodać kilka mięsistych pomidorów (obrane i po krojone na kawałki). Razem z fasolą można też dodać odsączoną z zalewy kukurydzę z puszki.

Wypróbuj też doskonałe, meksykańskie quesadillas oraz fajitas z kurczakiem.  
Smacznego.

**Dziękuję za wspólne gotowanie.**

Będzie mi miło jeżeli dodasz komentarz ze zdjęciem. Ania



