



przepisy.pl

Szybkie chili con carne z kukurydzą

 45 minut  4 osoby  Średnie

Składniki:

- cebula - 2 sztuki
- przecier pomidorowy - 3 łyżki
- olej - 6 łyżek
- kminek - 1 łyżeczka
- pieprz - 1 szczypta
- sól - 1 szczypta
- cukier - 1 łyżeczka
- mięso mielone wieprzowe - 500 gramów
- ząbki czosnku - 4 sztuki
- bulion - 3 szklanki
- papryka słodka - 2 łyżeczki
- suszone oregano - 1 łyżeczka
- kukurydza w puszcze - 1 szklanka
- czarna fasola w puszcze - 1 opakowanie

[Zamów świeże składniki z dostawą do domu do wybranych przepisów. Sprawdź.](#)

Sposób przygotowania:

1. Cebule pokrój w piórka, czosnek na plastry i podsmaż na oleju.
2. Dodaj mięso, smaż do czasu, gdy się zarumieni i rozgniataj je widelcem.
3. Wlej bulion, wsyp paprykę, kminek, chilli, oregano oraz koncentrat pomidorowy. Dopraw solą i pieprzem.
4. Dokładnie wymieszaj, doprowadź do wrzenia, przykryj i duś na małym ogniu 20-30 minut często mieszając.
5. Kiedy mięso będzie miękkie, a sos gęsty, dodaj odsączoną fasolę oraz kukurydzę. Mieszaj i podgrzewaj jeszcze 5-7 minut. Serwuj z ryżem ugotowanym na sypko.

Przepis ten pochodzi z serwisu kulinarnego www.przepisy.pl. Znajdź nas na Facebooku www.facebook.com/przepisypl