

Chili con carne z indykiem (zdrowe i dietetyczne)



Autor: **szefowa-kuchni**
Przepisów: **470** Ocena: **9645**



3-4 os.



60 min



łatwe



tanie



Składniki:

- 500g mięsa mielonego z indyka
- 1 puszka czerwonej fasoli
- 2 czerwone papryki
- 2 cebule
- 2 puszki pomidorów
- 5 ząbków czosnku
- sól, pieprz, papryka słodka, papryka ostra, kminek, oregano, kolendra
- 2 łyżki oleju
- do podania: jogurt naturalny, starty ser, natka pietruszki

Sposób przygotowania:

- 1 Na rozgrzanym oleju podsmażamy mięso mielone do zarumienienia. Po tym czasie dodajemy pokrojone w kostkę cebule i papryki oraz posiekany drobno czosnek. Smażymy przez 5 minut, po czym dodajemy fasolę odsączoną z zalewy i pomidory. Dusimy pod przykryciem przez 30 minut.
- 2 Do dania dodajemy przyprawy według smaku i uznania. Nie żałujemy przypraw - danie powinno być aromatyczne.
- 3 Chili con carne podajemy z ryżem, łyżką jogurtu naturalnego, odrobiną sera i natki pietruszki.

Twoje notatki do przepisu: