

Chilli con carne

Kategorie: Luštěniny

Hodnocení: nezadáno

Počet porcí:

Náročnost:

Autor: Kluci v akci

Suroviny

1 limetka

sůl

5 stroužků česneku

1 avokádo

chilli con carne

pepř

sůl

kmín

rýže

450 g drcených rajčat

30 ml olivového oleje

1 ks středně velké cibule

450 g hrubě umletého hovězího zadního

chilli

třtinový cukr

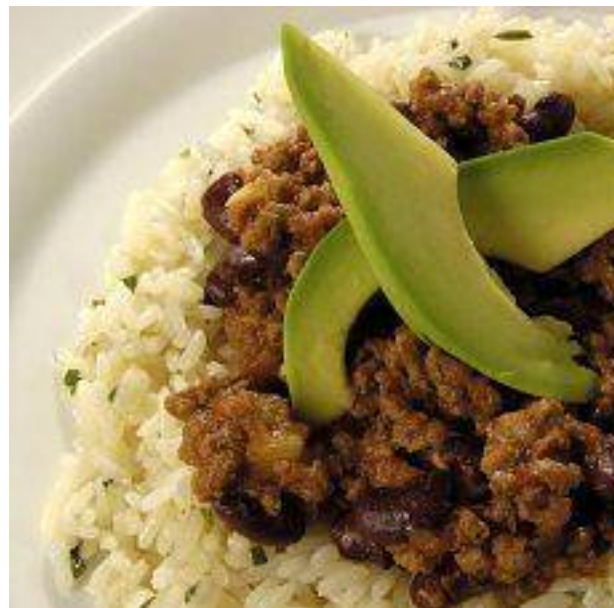
240 g rýže parboiled

1 svazek koriandru

450 g konzervovaných červených fazolí

360 ml vody

40 ml olivového oleje



Postup

1. Cibuli nakrájíme najemno a prudce zpěníme na oleji společně s jemně posekaným česnekem a kmínem, přidáme maso a společně prudce orestujeme.
2. Směs doplníme rajčaty i se šťávou, dochutíme cukrem, solí a chilli, 10 minut podusíme a přimícháme scezené fazole.

rýže

1. Propláchnutou rýži orestujeme na oleji, zalijeme vodou, osolíme a přivedeme k varu. Hrnc s rýží vložíme do trouby a pečeme pod pokličkou asi 20 minut při 180°C.
 2. Po vyjmutí z trouby necháme rýži „vydechnout“, zakápneme limetkovou šťávou a přidáme nasekaný koriandr, lehce promícháme.
- Porci masové směsi s rýží ozdobíme proužky avokáda.