HerZechef 👆



PLATOS PRINCIPALES

Chili con carne

30min · 4 raciones · 603 kcal

Ingredientes

- **1** pimiento rojo
- **1** pimiento verde
- **2**-3 dientes de ajo
- **1** cebolla
- **500 gr** de carne picada
- **250 gr** de frijoles
- **200 ml** de caldo de pollo
- Sal
- Aceite de girasol
- **1 sobre** entero de especias para fajitas
- **1 cucharadita** de pimentón picante
- Tomate triturado

POR RACIÓN

Proteínas	**41 g**
Grasas	**24 g**
Hidratos	**56 g**
Fibra	**14 g**

Elaboración

1. Dorar el ajo picado en un cazo con un buen chorro de aceite
2. Cuando el ajo esté dorado, añadir la cebolla y rehogar hasta que quede dorada
3. Cuando la cebolla esté caramelizada, añadir el pimiento rojo y el pimiento verde y seguir rehogando
4. Cuando el pimiento esté blandito, añadir la carne picada
5. Salar al gusto y sofreír hasta que toda la carne coja color
6. Cuando la carne esté sofrita, añadir un sobre entero de especias para fajitas, una cucharadita de pimentón picante y el tomate triturado
7. Mezclar todo y dejar cocer con la tapa puesta durante unos 10 o 15 minutos
8. Añadir los frijoles, cubrir con el caldo y volver a tapar para cocinar 20 minutos más

Hecho con CookNest

Todas las recetas de HerZechef 👆
cooknest.app/@locuraalgusto · Instagram @locuraalgusto