



## Chili con carne

### Hozzávalók

- 0.5 l víz
- 2 ek MAGGI Házias levesalap - Marha
- 50 dkg darált marhahús
- 0.5 l passzírozott paradicsom
- 1 db hagyma
- 3 gerezd fokhagyma
- 0.75 tk kömény
- 1 tk édes paprika
- 1 tk chili paprika
- 0.5 db pirospaprika
- 0.5 db sárga paprika
- 0.5 tk cukor
- 0.5 doboz kukorica
- 1 doboz vörösbab konzerv
- 2 ek olívaolaj
- 0.5 csokor koriander
- 1 db lime
- 1 ek tejföl

### Elkészítés

1. A vöröshagymát felkockázzuk, a fokhagymát finomra vágjuk. Egy serpenyőben felhevítjük az olívaolajat és üvegesre pirítjuk a hagymát.
2. A darálthúst a hagymához adjuk és megpirítjuk.
3. A paprikát felkockázzuk és hozzáadjuk a lepirított hagymához. Ezt követően adjunk hozzá minden fűszert és süssük körülbelül 1 percig.
4. Ezután adjuk hozzá a vizet, a paradicsomos pasztát, a két evőkanál MAGGI Házias levesalapot és alaposan keverjük össze, majd pároljuk körülbelül 30 percig.
5. Ezen idő elteltével adjuk hozzá a lecsöpögtetett babot és a kukoricát, és ha úgy érezzük fűszerezzük ízlés szerint. Pároljuk még további 10 percig.
6. Egy kevés tejföllel, friss korianderrel és lime -mal tálaljuk.

#### Tápérték adatok

Szénhidrát	36.36 g
Energia	399.94 kcal
Zsír	12.79 g
Fehérje	37.44 g
Telített zsírok	3.3 g

🕒 66 Perc

⊕ 4