





Paleo Chilli

Przepis na chilli dla osób na diecie Keto i nie tylko.

 Czas na High: 4H

 Czas na Low: 8H

 Ilość porcji: 3-5

 Czas przygotowania: 30

Składniki

- 1 kg wołowiny pokrojonej na 2 cm kawałki
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- Sól i pieprz
- 0,5 kg mielonej wołowiny
- 1 duża cebula, posiekana
- 2 papryki pokrojone w kostkę
- 2 szklanki cukinii, pokrojone w kostkę
- 1 szklanka pieczarek, pokrojonych
- 5 ząbków czosnku, przeciśnięty
- 450 g puszka pomidorów krojonych
- 2 szklanki bulionu wołowego
- 2 liście laurowe
- 1 łyżeczka granulowanego czosnku
- 2 łyżeczki kuminu
- Pokrojona papryczka jalapenio
- Pokrojone awokado
- Posiekana świeża kolendra
- Posiekane zielone cebulki
-



Wykonanie:

Na dużej patelni lub w wolnowarze, jeśli posiada tryb przyrumieniania misa DuraCeramic, rozgrzać oliwę z oliwek na średnim ogniu. Szczerze doprawić kawałki mięsa solą i pieprzem. Zrumienić wszystkie strony mięsa, a następnie odłożyć na bok. Ten krok można pominąć, ale naszym zdaniem przyczynia się on do uzyskania wspaniałej tekstury mięsa.

Na tej samej patelni zrumienić mieloną wołowinę. Odsączyć tłuszcz.

Umieść przyrumienione kawałki i mieloną wołowinę w wolnowarze wraz z pozostałymi składnikami i gotuj w trybie HIGH przez 4 godziny lub w trybie LOW przez 8 godzin.

Po zakończeniu gotowania, wymieszaj, rozdrabniając duże kawałki mielonej wołowiny i dodaj sól i pieprz według swoich upodobań.