




Szybkie chilli

Bardzo proste i szybkie danie. Świetnie rozgrzewa w jesienne dni.

 Czas na High: 3-4 h

 Ilość porcji: 6+

 Czas na Low: 6-8 h

 Czas przygotowania: 20

Składniki

- 0,7 kg chudej, mielonej wołowiny, wieprzowiny, kurczaka lub indyka
- 5 posiekanych ząbków czosnku
- 2 drobno posiekane cebule
- 2 łodygi selera naciowego, cienko pokrojone
- 1 kg czerwonej fasoli, odsączonej i optukanej
- 0,8 kg pomidorów z puszki, grubo pokrojonych wraz z sokiem
- 15 dag koncentratu pomidorowego
- 2 szklanki mrożonej kukurydzy
- 1/2 szklanki salsy
- 2 łyżeczki chilli w proszku
- 1 łyżeczka suszonego kminku
- 1 łyżeczka suszonego oregano
- 1/2 łyżeczki soli
- 1/2 łyżeczki pieprzu
- 1/2 łyżeczki ostrego sosu
- 1 czerwona i 1 zielona słodka papryka, drobno posiekana
-
- Dodatki opcjonalnie
- Pokrojone pomidory
- Awokado
- Zielona cebula
- Papryczki Jalapeno
- Kolendra
- Tarty ser cheddar
- Kwaśna śmietana



Wykonanie:

1. Na dużej patelni podsmaż zmielone mięso, czosnek i cebulę.
2. Przenieś podsmażone mięso do wolnowaru.
3. Dodaj pozostałe składniki, z wyjątkiem słodkich papryk i wymieszaj.
4. Ustaw wybrany czas i tryb gotowania.
5. Na 15 minut przed gotowaniem dodaj papryki.