

CHILI CON CARNE

Ingredienti

- olio extravergine d'oliva (3 cucchiaini)
- farina (20g)
- aglio
- sale
- pomodori pelati (400g)
- peperoncino in polvere
- peperoni (200g)
- 2 cipolle
- garofano (un chiodo)
- alloro (una foglia)
- mais in scatola (20g)
- cumino
- paprika
- macinato di manzo (750g)

Come si prepara

In una capiente padella soffriggere le cipolle tagliate sottilmente con il peperone tagliato a pezzi, due cucchiari di peperoncino in polvere, uno spicchio d'aglio tritato, e la carne di manzo macinata.

Aggiungere mezzo cucchiaino di cumino in polvere, mezzo cucchiaino di paprika, un chiodo di garofano e una foglia d'alloro.

Coprire la padella e cuocere per 45 minuti a fuoco medio.

Aggiungere poi i pomodori pelati tagliati a pezzetti e cuocere per altri 30 minuti.

Aggiungere la farina, il mais bollito, far insaporire e servire caldo.

Difficoltà: 2

Tempo: 100

Tabella nutrizionale



Valore energetico	99 kcal 414 kJ
-------------------	-------------------

Tags

piatti esotici, messico, piatti etnici, cucina dal mondo, spezie, piatti completi, carne, chili con carne, secondi di carne