



Чили с говядиной, фасолью и тыквой



Ингредиенты:

° Фасоль красная Bonduelle	1 банка (400 г)
° Томаты резаные в с/с	700 г
° Фарш говяжий	450 г
° Тыква	300 г
° Перец болгарский	1 шт.
° Чеснок	4 зубчика
° Сыр твердый тертый	2 ст. л.
° Масло оливковое	2 ст. л.
° Перец чили молотый	1 ч. л.
° Лук зеленый	4 пера
° Зира	1 ч. л.
° Сахар	1 ч. л.
° Соль	по вкусу

Способ приготовления: ⌚ 20 мин. 🍴 4 порции 🍽 159 ккал 🌶 острое

1. Тыкву и перец нарежьте кубиками. Чеснок мелко порубите.
2. Фасоль выложите в дуршлаг и промойте под холодной водой. Дайте воде стечь.
3. В большой сковороде разогрейте масло, добавьте фарш и обжарьте, разбивая комочки лопаткой в течение 10 минут.
4. Добавьте к фаршу тыкву, перец, томаты, чеснок и фасоль. Влейте немного воды.
5. Добавьте специи, сахар, соль, доведите до кипения. Тушите на медленном огне в течение 20—25 минут.
6. Снимите с огня, разложите по тарелкам, посыпьте тертым сыром и мелко нарезанным зеленым луком.



Совет

Для экономии времени можно использовать готовую красную фасоль в соусе чили от Bonduelle.

Еще больше идей на сайте: www.bonduelle.ru