PETITE GOURMETS

AMERIKAN

Amerikan Chilli

Dana kıyması, kırmızı fasulye ve cesur baharatlarla hazırlanan klasik Amerikan chili tarifi. 90 dakikada hazır, 4 kişilik. Soğuk günler için mükemmel rahatlık yemeği.

20 min	1h 10min	1h 30min	4	Medium
HAZIRLIK	PIŞIRME	TOPLAM	PORSIYON	ZORLUK

Malzemeler

- 2 yemek kaşığı sıvı yağ
- 1 libre kıyma
- 2 soğan
- 1 libre domates
- 1 bardak su
- 4 diş sarımsak
- 1.9 libre barbunya
- 3 yemek kaşığı pul biber
- 0.5 yemek kaşığı kuru kekik
- 0.5 yemek kaşığı kimyon
- 0.5 yemek kaşığı tuz
- 0.5 yemek kaşığı karabiber
- 2 yemek kaşığı mısır nişastası

Yapılışı

1. **Sebzeleri hazırlayın**

   2 soğanı küp şeklinde doğrayın ve 4 diş sarımsağı ince ince kıyın. Ayrı ayrı bir kenara koyun.

2. **Eti kavurun**

   Büyük, kalın tabanlı bir tencerede orta-yüksek ateşte 2 yemek kaşığı yağı ısıtın. 1.9 pound dana kıymasını ekleyin ve kaşıkla parçalayarak, yaklaşık 6-8 dakika boyunca kavrulana ve pembeliği kalmayıncaya kadar pişirin.

3. Küp doğranmış soğanları etle birlikte tencereye ekleyin ve ara sıra karıştırarak soğanlar yumuşak ve saydam olana kadar, yaklaşık 5-6 dakika pişirin.

4. Kıyılmış sarımsağı ekleyin ve sürekli karıştırarak yaklaşık 30 saniye, koku çıkıncaya kadar pişirin.

5. **Baharat ve sıvıları ekleyin**

   3 yemek kaşığı chili tozu, 1/2 yemek kaşığı kekik, 1/2 yemek kaşığı kimyon, 1/2 yemek kaşığı tuz ve 1/2 yemek kaşığı karabiber ekleyin. Koku çıkıncaya kadar 1 dakika pişirin.

6. 1 su bardağı domates sosu ve 1.5 su bardağı su ekleyin. Kaynatın, sonra ateşi kısın ve yarı kapalı olarak 30 dakika, ara sıra karıştırarak kaynatın.

7 **Fasulye ekleyin ve pişirmeyi sürdürün**

Konserve kullanıyorsanız 1 pound kırmızı fasulyeyi süzün ve yıkayın, veya pişmiş fasulye kullanın. Tencereye ekleyin ve chili koyulaşıncaya kadar ara sıra karıştırarak 30 dakika daha kaynatın.

8 **Koyulaştırın ve bitirin**

Küçük bir kasede 2 yemek kaşığı mısır nişastasını 3 yemek kaşığı soğuk suyla pürüzsüz olana kadar karıştırın. Chili'ye ekleyin ve koyulaşıncaya kadar 2-3 dakika pişirin. Tadına bakın ve gerekirse tuz ve karabiber ile baharatları ayarlayın.

Besin Değerleri

330	28g	22g	15g	8g	6g	680mg
KALORI	PROTEIN	KARBONHIDRAT	YAĞ	LIF	ŞEKER	SODYUM

Porsiyon başına

İpuçları

Tavayı aşırı doldurmamak için gerekirse dana kıymasını küçük gruplar halinde kavurun; aksi takdirde et lezzetli kabuk oluşturmak yerine buğulanabilir.

Konserve fasulyeleri eklemeden önce yıkayıp süzün; böylece fazla sodyumu çıkarır ve chili'nizin dokusunu iyileştirirsiniz.

Pişirdikten sonra chili'nin 10-15 dakika dinlenmesini sağlayın; böylece lezzetler yerleşir ve kıvam doğal olarak koyulaşır.

Sonunda tadına bakın ve baharatları ayarlayın - chili genellikle tüm lezzetleri bir araya getirmek için biraz daha tuz veya birkaç damla acı sos gerektirir.

Daha zengin lezzet için, son 15 dakika pişirme sırasında bir kare bitter çikolata veya bir yemek kaşığı kakao tozu ekleyin.

Mümkünse chili'yi bir gün önceden yapın - lezzetler buzdolabında bir gece bekledikten sonra önemli ölçüde gelişir ve iyileşir.

Chili'niz çok koyulaşırsa, zengin lezzet profilini korumak için su yerine sığır et suyuyla inceltinin.

Hızlı hafta içi yemekleri için porsiyon porsiyon ayrı kaplarda dondurun - sadece çözün ve ısıtın, anında akşam yemeği hazır.