

Υλικά για 4 μερίδες

- 2 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο
- 1 ξερό κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- 2 λιωμένες σκελίδες σκόρδο
- 1/2 κουταλάκι του γλυκού πιπέρι καγιέν
- 1 κόκκινη πιπεριά καυτερή (τσιλι) ψιλοκομμένη
- 350γρ. κιμά μοσχαρίσιο άπαχο
- 1/2 κιλό ντομάτες σε κύβους
- 1 κονσέρβα μεξικάνικα φασόλια στραγγισμένα
- 2 κουταλιές της σούπας σάλτσα πελτέ
- 1 κουταλιά της σούπας ξίδι από κόκκινο κρασί
- 1 κουταλιά σούπας Canderel σε σκόνη
- 2 κουταλιές της σούπας κρέμα γάλακτος χτυπημένη, με χαμηλά λιπαρά
- 2 φέτες ψωμί
- λίγο ελαιόλαδο



Chili con carne

Ζεσταίνετε το λάδι σε ένα τηγάνι, προσθέτετε το κρεμμύδι, το σκόρδο και το τσίλι και ψήστε τα σε μέτρια φωτιά για 5' ή μέχρι να μαλακώσει το κρεμμύδι και το τσίλι. Προσθέστε ανακατεύοντας τον κιμά και αφήστε τον να καβουρδιστεί. Στη συνέχεια προσθέστε τις ντομάτες, τα φασόλια, τον πελτέ και το ξίδι και αφήστε τα να πάρουν μια βράση, χαμηλώστε τη φωτιά και σιγοβράστε το μίγμα για 15 λεπτά ή μέχρι να σφίξει λίγο η σάλτσα. Προσθέστε ανακατεύοντας το Canderel, το πιπέρι και το αλάτι.

Σερβίρετε σε μισή γαρνίροντας με μια κουταλιά κρέμα γάλακτος και ροδοψημένα κρουτόν ψωμιού. Για να τα φτιάξετε, απλά αλείψτε με λίγο λάδι κάθε φέτα ψωμιού και βάλτε τα στο grill για λίγα μόνο λεπτά. Έπειτα κόψτε τα σε μικρά κομματάκια.



Διατροφικές πληροφορίες ανά μερίδα

358 kcal
Λιπαρά 12 γρ.
Υδατάνθρακες 41 γρ.
Φυτ. ίνες 11 γρ.