www.mahaskitchensecrets.com

تشيلي كون كارني

وجبة تكفي لخمس أشخاص

وقت التحضير: ١٥ دقيقة

الوقت من البداية الى النهاية: ٤٥ دقيقة

الوحدات الحرارية:

لكل حصة: ٥١٩ وحدة حرارية؛ ١٤ غ دهون (٢٤،٥ بالمائة حريرة من الدهون)؛ ٣٩ غ ألياف؛ ٦١ غ كربوهيدرات؛ ١٥ غ ألياف؛ ٦٢ ملغ كوليسترول؛ ٧٦٩ ملغ صوديوم

الإرشادات:

- للحصول على حريرات قليلة يستخدم صدر الديك الحبش المفروم
- عدم اضافة ماء كثير لان اللحم يفرز سوائل
- يمكن استخدام أي نوع من الفاصولياء المتوفرة لديكم
- في حال استخدام بندورة طازجة تنزع البذور ويفرم ما يعادل ٧٥٠ غ منها

المقادير:

- نصف كيلو غرام لحم بقري مقطع الى مكعبات بطول ١ سم
- ملعقتين كبيرتين زيت زيتون
- بصلة كبيرة مفرومة
- ٤ فصوص ثوم مطحون
- قرن فليفلة خضراء مقطع
- علبتين فاصولياء حمراء مطبوخة
- ثلاث ملاعق كبيرة معجون بندورة
- ٥٠٠ غ بندورة معلبة
- ملعقة صغيرة بابريكا
- ملعقة صغيرة زعتر
- ملعقة صغيرة سكر
- ملعقة ونصف صغيرة كزبرة مطحونة
- ملعقة ونصف صغيرة كمون مطحون
- فلفل اسود مكسر
- كوبين ماء
- فليفلة تشيبوتله في أدوبو
- ملح

طريقة التحضير:

1. يقلى البصل قليلا بزيت الزيتون وذلك باستخدام قدر سميك ويحرك حتى يصبح شفاف
2. يضاف الثوم ويقلى مع البصل حتى تتحرر الرائحة
3. تضاف قطع اللحم وجميع البهارات والسكر وتحرك حتى تصبح تقلى جيدا
4. يضاف معجون البندورة والبندورة المعلبة والفليفلة تشيبوتل الفليفلة الخضراء وعلبة ونصف من الفاصولياء المعلبة وبعدها تضاف نصف العلبة المتبقية من الفاصوليا بعد طحنها
5. يضاف الماء والملح وتطهى على نار متوسطة مغطاة مع التحريك بين الحين والآخر حتى ينضج اللحم. في النهاية يجب أن يكون الصوص سميك. يركز الملح وتقدم مع صلصة بيكو دي جايو والكريمة الحامضة والجواكامولي