Chilli z białej fasoli

Doskonałe jesienne chili z purée dyniowym, mielonym indykiem, białą fasolą, zielonym chili i przyprawami.

Czas na High: 4 H
Czas na Low: 8H
Ilość porcji: 6+
Czas przygotowania: 5

Składniki



- Oliwa z oliwek w sprayu,
- 1 kg chudego mielonego indyka
- 1/2 łyżeczki oliwy z oliwek
- 1 mała cebula, posiekana
- 3 ząbki czosnku, wyciśnięte przez praskę
- 1 łyżeczka chili w proszku, do smaku
- 2 liście laurowe
- 1 1/2 łyżki kminku
- 1 łyżka oregano
- 450 g białej fasoli w puszce, opłukanej i odsączonej
- 400 g purée dyniowego
- 4,5 uncji puszka posiekane zielone chili
- 2 filiżanki bulionu z kurczaka
- sól i pieprz do smaku
- posiekana kolendra, czerwona cebula lub szczypiorek na wierzch
- Jogurt grecki lub kwaśna śmietana na wierzch, opcjonalnie
-

Wykonanie:

Rozgrzej dużą patelnię na dużym ogniu i lekko spryskaj ją olejem.
Dodaj mięso i smaż, rozbijając je, aż stanie się białe, około 5 minut. Przenieś do misy wolnowaru.
Dodaj olej na patelnię, następnie cebulę, czosnek, smaż około 3 - 4 minut dodaj kminek i smaż kolejną minutę. Przenieś do misy.
Dodaj fasolę, purée z dyni, zielone chili, bulion, chili w proszku, oregano i liście laurowe. Przykryj i gotuj na HIGH przez 4 godziny lub na LOW przez 8 godzin.
Usuń liście laurowe i dostosuj przyprawy do smaku przed podaniem. Smacznego