





Zakręcone chilli

W tym przepisie należy podsmażyć składniki na patelni przed włożeniem do naczynia Crock-Pot. Podsmażenie sprawi, że danie będzie miało ładniejszy kolor i głębszy smak.

 Czas na High: 5

 Ilość porcji: 6+

 Czas na Low: 6-7

 Czas przygotowania: 20

Składniki

- 1 duża cebula, drobno posiekana
- 1 łyżka stołowa oleju roślinnego
- 250 g mięsa do kiełbasek - peklowane mielone mięso używane jako farsz
- 1 kg chudego mielonego mięsa wołowego
- 200 g puree z pomidorów
- 2 ząbki czosnku, drobno posiekane
- 1 łyżka stołowa chilli w proszku
- 2 puszki krojonych pomidorów
- 2 puszki czerwonej fasolki odcedzonej



Wykonanie:

Uwaga możesz też zrezygnować z wcześniejszego podsmażania składników. Wystarczy wówczas wrzucić wszystkie składniki poza fasolką, dobrze zamieszać i gotować odpowiednią ilość czasu. Fasolkę dodaj około 1 godzinę przed końcem gotowania.

1. Podgrzej dużą patelnię na średnim ogniu. Dodaj olej roślinny oraz cebulę i podsmaż, aż się delikatnie zeszkli. Na patelnię dodaj mięso z kiełbasek. Podsmażaj, aż mięso się zarumieni i będzie dobrze rozdrobnione. Umieść te składniki w naczyniu Crock-Pot.
2. Ponownie podgrzej patelnię, dodaj mieloną wołowinę nie trzeba dodawać ponownie oleju na patelnię. Podsmaż ciągle mieszając, aż mięso się zarumieni. Dodaj chilli w proszku oraz czosnek i gotuj jeszcze przez minutę.
3. Do naczynia Crock-Pot dodaj podsmażoną wołowinę oraz resztę składników, za wyjątkiem fasolki z puszki. Dobrze wymieszaj i gotuj w wolnowarze na poziomie grzania HIGH przez 5 godzin lub na poziomie LOW przez 6-7 godzin.
4. Dodaj fasolkę z puszki ok 1 godzinę przed końcem gotowania.
5. Danie najlepiej podawać z ryżem basmati. Możesz też potrawę podać z kwaśną śmietaną i nachosami. Po więcej przepisów i inspiracji zapraszamy na strony:

www.crockpot.pl

 /CrockPotPL

