



Чили с месо

Съставки

- 600 г телешка кайма
- 20 г лют червен пипер
- 1 MAGGI® Идея за Спагети Болонезе 50г
- 2 домати
- 400 г червен боб от консерва
- 1 глава лук
- 50 г царевича от консерва
- 3 с.л. олио
- 3 скилидки чесън
- 1 дафинов лист
- 1 ч.л. кимион
- 1 щипка сол
- 1 щипка черен пипер

Указания

1. Разтворете MAGGI® Малки Тайни според указаниято на опаковката. В предварително загрято олио запържете ситно нарязан лук, кайма и чесън. Добавете кимион, чили и 2 дафинови листа.
2. Към тази смес прибавете нарязаните домати и разтворения фикс. Овкусява се със сол и черен пипер. Готви се под похлупак на слаб огън в продължение на 10 минути.
3. Добавете червения боб и царевичата. Махнете похлупака и увеличете температурата, гответе до сгъстяване (за около 5-8 минути). Ястието се сервира топло.

25 мин.

4 порции

Въглехидрати	38.01 g
Енергия	591.7 kcal
Мазнини	32.84 g
Протеин	36.1 g