



تشيلي كون كارني (4 حصص) Chilli Con Carne (Serves 4)

المكونات

400 غرام خليط أنواع الفاصوليا الأربعة
(مصفاة)
كوبان أرز (غير مطبوخ)

1400 غرام فاصوليا حمراء مُعلبة (مصفاة)
ملعقة كبيرة زيت (غير مرفقة)
ملعقة صغيرة من بذور الكمون المطحونة
125 غرام ذرة مُعلبة (مصفاة)

500 غرام لحم بقر مفروم
400 غرام طماطم مُعلبة
ملعقة صغيرة زعتر
ملعقة صغيرة من مسحوق الفلفل الحار

المعدات

ملعقة خشبية
ملعقة صغيرة

ملعقة كبيرة
قدر متوسطة

قدر كبيرة
مصفاة

مدعومة من قبل:

خيارات

للحصول على مزيد من النكهة، يمكنك إضافة:

- نصف ملعقة صغيرة ثوم
- ملعقة صغيرة من الكزبرة المطحونة

الطريقة

1. سخن نصف الزيت في قدر كبيرة.
2. أضف لحم البقر المفروم وقم بطهيته حتى يصبح لونه بنيًا (يجب أن يستغرق ذلك حوالي 4 إلى 5 دقائق)
3. أضف مسحوق الفلفل الحار والكمون والزعرير إلى اللحم المفروم وحركه
4. أضف الفاصوليا الحمراء ومزيج أنواع الفاصوليا الأربعة والذرة إلى اللحم المفروم.
5. قلب الخلطة حتى تتجانس
6. أضف الطماطم وربع علبة ماء إلى اللحم المفروم واطهيه بدون غطاء على نار متوسطة لمدة 15 إلى 20 دقيقة، مع التحريك من حين لآخر
7. أثناء غليان الخليط، قم بطهي الأرز في قدر متوسطة بها ماء (حسب بطاقة التعليمات)
8. بمجرد طهي الأرز، قم بتصفيته وتقسيمه على 4 أطباق، وضع فوقه خليط تشيلي كون كارني

للمزيد من المعلومات

08 8351 1136 أو reception@foodbanksa.org.au