



## 墨西哥辣味牛肉（供四人食）

### Chilli Con Carne (Serves 4)

#### 原料

500克牛肉碎	400克番茄丁罐头	1 茶匙牛至
1 茶匙辣椒粉	400克红芸豆罐头（滤干水分）	1 汤匙食用油（未提供）
1 茶匙孜然粉	400克四豆混合罐头（滤干水分）	适量胡椒和盐（未提供）
125克玉米罐头（滤干水分）	2 杯大米（生）	

#### 所需厨具

大炖锅或者炒锅	滤盆	汤匙
中炖锅	木勺	茶匙

赞助商：

## 配餐方案

如需提味，您可以添加：

- 1/2 茶匙大蒜
- 1 茶匙香菜粉

## 制作方法

1. 大炖锅内添油加热。放入牛肉(碎肉)，翻炒直至颜色呈金黄色（这一过程需4至5分钟）。
2. 放入辣椒粉、孜然粉、牛至和牛肉碎一起翻炒。
3. 将红芸豆，四豆罐头和玉米加入牛肉中，四豆罐头和玉米粒，翻炒充分混合。
4. 然后再加入番茄和 $\frac{1}{4}$ 杯清水，不盖锅盖中火炖15至20分钟，偶尔翻搅一下。
5. 煨炖辣味牛肉的同时，中炖锅内加水煮大米（参阅卡片说明）。
6. 大米煮熟后滤干水分，分成四碗，然后加上墨西哥辣味牛肉。

如需详情：

电话08 8351 1136或邮件 [reception@foodbanksa.org.au](mailto:reception@foodbanksa.org.au)