



CHILI CON CARNE (PARA 4)

CHILLI CON CARNE (Serves 4)

INGREDIENTES

500 g de carne picada	1 lata de 400 g de tomates picados	2 tazas de arroz (sin cocinar)
1 cucharadita de chili molido	1 lata de 400 g de porotos/frijoles rojos (escurridos)	1 cucharadita de orégano
1 cucharadita de comino molido	1 lata de 400 g de mezcla de cuatro porotos/frijoles (escurridos)	1 cucharada de aceite (no suministrada)
1 lata de 125 g de choclo (escurrido)		Sal y pimienta a gusto (no suministradas)

UTENSILIOS

1 olla grande	1 colador	1 cuchara de medir
1 olla mediana	1 cuchara de madera	1 cucharita de medir

CON EL APOYO DE:

CHILI CON CARNE



OPCIONES

Para realzar aún más el sabor agregue los siguientes:

- 1/2 cucharadita de ajo
- 1 cucharadita de cilantro molido

MÉTODO

1. Caliente el aceite en una olla grande. Agregue la carne picada y cocine a fuego mediano hasta que cambie de color (llevará unos 4 a 5 minutos).
2. Agregue las especias: chili molido, comino molido y orégano a la mezcla de carne y combine bien.
3. Agregue los porotos/frijoles rojos, la mezcla de cuatro porotos/frijoles y el choclo a la mezcla de carne picada. Revuelva para combinar.
4. Agregue los tomates y ¼ de lata de agua a la carne picada y cocine sin tapar a fuego mediano 15 a 20 minutos, revolviendo de vez en cuando.
5. Mientras la mezcla se va cocinando, cocine el arroz en la olla mediana de agua (según las instrucciones de la tarjeta).
6. Una vez cocido, escurra el arroz y distribuya en 4 platos; cubra con la mezcla de chili con carne.

PARA OBTENER MAYOR INFORMACIÓN

08 8351 1136 o reception@foodbanksa.org.au