CHILI CON CARNE

Tämä resepti on perheversioksi, sillä puhdasoppisessa chili con carnessa ei ole tomaatteja eikä papuja. Kyseessä on mukava ruokalaji, jossa ”kaikki käy”, kuten myös alla ehdotetuiksi lisukkeiksi. Kiivaita keskusteluja käydään siitä, sopiiko ruokaan paremmin jauheliha vai pilkottu naudanliha ja punainen vai vihreä paprika. Jotta riitaa ei tule, niin molemmat vaihtoehdot on otettu mukaan.



|  |
| --- |
| **MAIDOTON, KANANMUNATON, GLUTEENITON JA PÄHKINÄTÖN****Valmisteluaika:** 12 minuuttia **Kypsennysaika:** 2 tuntia **4 hengelle**  |
| 1 rkl | Maissi – tai kasviöljyä[[1]](#footnote-1), joka ei sisällä pähkinää |
| 2  | Sipulia hienoksi pilkottuna  |
| 2 | Valkosipulinkynttä hienoksi pilkottuna  |
| 1 | Punainen tai vihreä paprika kuutioituna ja siemenet poistettuna  |
| 2 tl | Tulista chilijauhetta tai 2 rkl mietoa chilimausteseosta |
| ½ tl | chilihiutaleita |
| ½ tl | Jauhettua kuminaa |
| 450 g | Vähärasvaista naudanlihaa jauhettuna tai pieneksi kuutioituna  |
| 1 tlk (400g) | Tomaattimurskaa |
| 2 dl  | Tomaattipyreetä  |
| 2 dl  | Vettä |
| 1 tlk (400 g)  | Punaisia kidneypapuja huuhdottuna ja valutettuna  |
|  | Suolaa  |
| 1. Kuumenna öljy liekinkestävässä padassa. Paista sipulia, valkosipulia, paprikaa ja mausteita noin 4 minuuttia eli kunnes kasvikset ovat pehmeitä ja hiukan ruskistuneita.
2. Lisää liha ja ruskista. Jos käytät jauhelihaa, kääntele sitä puukauhalla ja riko paakut.
3. Lisää loput ainekset ja mausta mukaan. Kuumenna seos kiehuvaksi, vähennä lämpöä ja anna hautua kannen alla 1 tunti välillä sekoittaen. Ota kansi pois ja anna ainesten kiehua hiljalleen toinen tunti, niin että pata on täyteläistä ja kypsää. Sekoita välillä, jotta se ei tartu pohjaan. Maista ja tarkista mausteet.
 |
| **VARO chiliä**, sillä se ei sovi kaikille. Kun chilin ja chilihiutaleet jättää pois, ruoka muistuttaa raguuta – se on edelleen hyvää, mutta ei enää chili con carnea.  |
| **VIHJEITÄ**Tämä on loistava ruoka etukäteen tehtäväksi, sillä maku vain paranee uudelleen lämmitettäessä. Annoksesta riittää 5-6 hengelle, kun lisäät toisen purkin papuja. Chilijauheen määrä on makuasia. Tämä versio on melko tulista. Voit käyttää chilijauhetta tai miedompaa chilimausteseosta, jossa on mukana muita mausteita ja oreganoa. Lisää sitä ruokaan sen verran kuin haluat.  |
| **TARJOILUEHDOTUS**Tarjoa lisäksi maissileipää tai keitettyä pitkäjyväistä riisiä. Koristele annokset limettilohkoilla, persiljalla, avokadon paloilla, tomaateilla, kevätsipulilla, guacamolella tai salsalla.Hapankerma ja raastettu juusto ovat chili con carnen pernteisiä lisukkeita. Jos olet allerginen maitotuotteille, käytä soijapohjaista hapankermaa ja juustoa.  |

1. http://www.ajv.lt//Kasviljyt-851.html [↑](#footnote-ref-1)