



CHILI CON CARNE

Esta es una versión más rápida y sencilla del clásico plato tex-mex chili con carne.

 15 minutos
 40 minutos
 4 porciones

INGREDIENTES

- 250 gramos de carne picada
- 400 gramos de alubia blanca, en conserva
- 400 gramos de tomate, pelado y triturado, enlatado
- 1 unidad mediana de cebolla (140 g)
- 3 dientes de ajo (12 g)
- 25 gramos de adobo de chipotle estilo pastor o 25 gramos de tomate, maduro, puré
- 250 gramos de caldo de pollo
- 1 cucharada de postre de vinagre (5 g)
- 2 cucharadas de postre de orégano, seco (4 g)
- 1 cucharada sopera de comino (6 g)
- 1 cucharada sopera de pimienta, negra (7 g)
- 1/2 cucharada de postre de canela, en polvo (1 g)
- 1 hoja de laurel, hoja (1 g)
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva (9 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Añadimos un poco de aceite de oliva (media cucharada sopera) a una sartén y doramos a fuego medio-alto la carne picada, buscamos que tenga color marrón oscuro, pero sin pasarnos, no queremos carbonizarla. Lo ideal es dejar que se haga por un lado, le damos la vuelta y la vamos rompiendo con una espátula. En este momento añadir la cebolla, los dientes de ajo y un poco de sal.
- 2º Sofreír las verduras 5 minutos y añadimos con otro poco de aceite una cucharada rasa de chipotles en adobo (serían unos 2 chipotles o 1 con un poco de salsa - OJO! Si no te gusta el picante o no los encuentras cámbialos por misma cantidad de carne de pimiento choricero o tomate concentrado).
- 3º Agregar las especias: orégano, pimienta, comino, pimentón, un toquecito de canela. Les damos un meneo durante 30", añadimos el tomate y dejamos que vaya reduciendo removiendo de vez en cuando.
- 4º Cuando veamos que se ha evaporado bastante agua, añadimos el caldo de pollo y el bote de alubias pintas escurridas.
- 5º Cocinamos unos 10 minutos hasta que reduzca, probamos, corregimos de sal y añadimos un chorrito de vinagre blanco.
- 6º Esto se puede combinar con arroz cocido, usarlo para relleno de arepas, para unos nachos caseros, unas patatas rellenas, pasta...
Recomiendo servir con una cucharada de yogur griego, cilantro (si te sabe a jabón no le pongas nada) y un poco de lima.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORCIÓN (373 g) | % DDR |
|-------------------|-----------|---------------------|-------|
| ENERGÍA | 90 kcal | 334 kcal | 17 % |
| PROTEÍNA | 5 g | 19 g | 38 % |
| H. CARBONO | 7 g | 25 g | 10 % |
| AZÚCARES | 1 g | 4 g | 5 % |
| GRASA | 4 g | 16 g | 23 % |
| GRASAS SATURADAS | 1 g | 6 g | 28 % |
| FIBRA ALIMENTARIA | 2 g | 8 g | 30 % |
| SODIO | 143 mg | 533 mg | 22 % |