

Chilli con carne

Lista zakupów

Składniki

- 500 g mięsa wołowego mielonego
- 1 puszka (400 g) pomidorów krojonych
- 1 puszka (400 g) fasolki czerwonej
- 1 puszka kukurydzy
- 180 g cebuli
- 3 ząbki czosnku
- kawałek papryczki chili
- 1 łyżka koncentratu pomidorowego
- 1 łyżeczka soli
- 0,5 łyżeczki pieprzu
- 1 łyżeczka słodkiej papryki
- 1 łyżeczka kurkumy mielonej
- 0,5 łyżeczki cynamonu mielonego
- 4 goździki
- 1 łyżeczka cukru
- 30 g oleju