



HELLO
FRESH

Chili exprés de frijoles y ternera con totopos

con espinacas y crème fraîche

Exprés

Preparación en 15'

Preparation time : 15 min.



What did you think of this recipe?
Scan the QR code to share your feedback.

Find the full recipe and preparation details online.
<https://hfresh.cottey.fr/es-ES/recipes/chili-expres-de-frijoles-y-ternera-con-totopos-621>

Detach me! _____

Before you start

Plan ahead by checking the use-by dates of your ingredients. Rinse fresh produce and prepare the quantities listed below.

Utensils

Rallador, Jarra medidora, Colador, Sartén

Ingredients for 1-6 people

Ingredient	2p	4p	6p
Filete de ternera (gramo(s))	250	500	750
Passata de tomate (gramo(s))	210	420	630
Mix de especias Cajún (sobre(s))	1	2	3
Caldo vegetal (sobre(s))	1	2	3
Brotes de espinacas (gramo(s))	100	200	300
Zanahoria (unidad(es))	1	2	3
Crème Fraîche (gramo(s))	200	400	600
Totopos (sobre(s))	1	2	3
Alubias negras (gramo(s))	390	780	1170
Sal y pimienta (pizca(s))	1	1	1
Aceite de oliva (cucharada(s))	2	4	6
Ajo (unidad(es))	1	2	3
Mantequilla (cucharada(s))	1	2	3
Agua (mililitro(s))	150	300	450
Add yourself			

Salt, pepper, oil and water according to taste.

Nutritional values

Per serving	Amount
Valor energético (kj)	3998 kj
Valor energético (kcal)	956 kcal
Grasas	66.7 g
de las cuales saturadas	30.2 g
Carbohidratos	53.3 g
de los cuales azúcares	12.3 g
Fibra	11.7 g
Proteínas	40 g
Sodio	2.25 mg

Allergens

Leche, Apio, Puede contener trazas de alérgenos, Sulfitos

Always check the product labels for allergen information.



3, 2, 1, ¡a cocinar!

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta!

- Ralla la **zanahoria**.
- Pela y ralla el **ajo**.
- En una sartén, agrega un chorrito de **aceite** y el **ajo**. Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min.
- Añade la **zanahoria**, **salpimiento** y cocina 2-3 min más.
- Corta la **ternera** en tiras de 1-2 cm.



¡Al salseo!

- En la sartén, añade las **espinacas** y cocina 1-2 min, hasta que se reduzcan. **Salpimiento** al gusto.
- Limpia la sartén y caliéntala con un chorrito de **aceite** a fuego alto. Añade la **ternera** cortada a tiras, **salpimiento** y cocina 1 min o hasta que esté dorada.
- Adereza la **crème fraîche** con un chorrito de **aceite**, **sal** y **pimiento**.



Chili en marcha

- Escurre las **alubias negras**.
- En la sartén, añade las **alubias negras** y las **especias cajún** y rehoga a fuego medio 1 min, removiendo.
- Añade la **passata de tomate**, el **caldo vegetal**, la **mantequilla** y el **agua** y cocina 1-2 min, removiendo ocasionalmente.



¡A la mesa!

- Sirve el **chili** en platos y añade la **ternera** salteada encima.
- Añade encima la **crème fraîche**.
- Coloca los **totopos** a un lado.

Enjoy your meal!