



Chili hot di carne, fagioli rossi e peperoni

con salsa yogurt, lime e spezie

TUTTO IN UNA PENTOLA

Poche calorie

Preparation time : 35 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/it-IT/recipes/chili-hot-di-carne-fagioli-rossi-e-peperoni-457>

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

Padella

Ingredients for 1-6 people

Ingredient	2p	4p	6p
Mix peperoni, zucchine, pomodori e cipolle (pezzo(l))	1	2	3
Macinato misto di maiale e manzo (pacchetto)	1	2	3
Mix di spezie stile Messico (pacchetto)	1	2	3
Fagioli Rossi (pacchetto)	1	2	3
Salsa di pomodoro (g)	200	390	600
Lime (pezzo(l))	1	2	3
Peperoncino (pezzo(l))	1	2	3
Yogurt bianco intero (pacchetto)	1	2	3
Olio d'oliva (q.b.)	to taste	to taste	to taste
Sale (q.b.)	to taste	to taste	to taste
Pepe (q.b.)	to taste	to taste	to taste

Add yourself

Salt, pepper, oil and water according to taste.

Nutritional values

Per serving	Amount
Energia (kJ)	1979 kJ
Energia	473 Kcal
Grassi	19.2 g
di cui Acidi Grassi Saturi	7.7 g
Carboidrati	37.4 g
di cui Zuccheri	12.4 g
Fibre	14.6 g
Proteine	34.9 g
Sodio	757.73 mg

Allergens

Può contenere tracce di allergeni, Cereali contenenti glutine, Sedano, Soia, Semi di sesamo, Pesce, Latte, Crostacei, Uova, Senape, Frutta a guscio

Always check the product labels for allergen information.



Una bella rosolatura

IMPORTANTE: le quantità per preparare la ricetta in base al numero di porzioni sono riportate nella tabella ingredienti!

Scaldare un filo d'olio in una padella ampia su fuoco medio-alto.

Rosolate il **mix di verdure** con un pizzico di **sale** per 3-4 minuti, finché le verdure cominciano a dorarsi.

Aggiungete il **macinato di carne**, mescolando con un cucchiaino di legno per sgranarlo, e proseguite la cottura per altri 3-4 minuti, finché non è più rosa al centro.



La ricetta decolla

Mentre cuocete verdure e carne, riducete il **lime** a spicchi.

Condite lo **yogurt** con il succo di 1-2 spicchi di **lime**, **olio**, **sale** e **pepe** a piacere.

Tagliate il **peperoncino** a rondelle (oppure omettetelo se non gradite il piccante).



Adesso fagioli e spezie

Nel frattempo, scolate i **fagioli** dal liquido di conservazione e sciacquateli sotto acqua corrente. Uniteli in padella insieme alla **salsa di pomodoro**, al **mix di spezie** dosato a piacere e un pizzico di **sale** e **pepe**.

Mescolate bene, abbassate il fuoco e lasciate sobbollire con il coperchio per 20-25 minuti, finché le verdure saranno tenere e la carne non più rosa al centro.

Assaggiate e aggiustate di **sale** e **pepe**, se necessario.



Chili di carne in arrivo

Disponete il **chili con carne** in piatti fondi o ciotole.

Guarnite con la **salsa yogurt**, uno spicchio di **lime** e **peperoncino** a piacere.

Enjoy your meal!