

## Chili con carne, azaz csilisbab (ejtsd csilikonkárne)



### Hozzávalók:

25 dkg fekete bab vagy vörösbab, 2 babérlevél, só, 80 dkg sovány marhahús (comb vagy lapocka), 1 vöröshagyma, 4 evőkanál olaj, 4 mokkáskanál csilipor (lehet csípős pirospaprika is) vagy 1-2 csilipaprika (lehet 1 mokkáskanál csípős Piros Arany vagy Erős Pista is), 6 gerezd fokhagyma, 1 mokkáskanál őrölt fekete bors, 2 paradicsom, 2,5 dl húsleves (marhahús- vagy erőleveskockából is készülhet) vagy fél kiskanál ételízesítő por, 1 mokkáskanál kakukkfű, fél mokkáskanál origano, 2-2 kiskanál paradicsompüré (sűrített paradicsom) és szójamártás (el is maradhatnak), 1 kiskanál porcukor, késhegynyi Cayenne bors (csípős pirospaprika is lehet)

1. A babot a főzést megelőző éjszakára hideg vízbe áztatjuk. Másnap leszűrjük, és tiszta vízben 1 babérlevéllel meg egy kevés (1 mokkáskanál) sóval kb. 1,5 óra alatt puhára főzzük, közben néha belekeverünk.
2. A marhahúst nagy lyukú tárcsán át ledaráljuk, esetleg apróra vágjuk. A hagymát megtisztítjuk, fölaprítjuk, és az olajon pár perc alatt megfonnyasztjuk. A chiliporral megszórjuk - ha friss chilipaprikából készül, akkor azt kimagozzuk, apróra vágjuk -, majd a

## Chili con carne, azaz csilisbab (ejtsd csilikonkárne)

húst hozzáadjuk.

3. Kevergetve 8-10 perc alatt megpirítjuk, a zúzott fokhagymával ízesítjük, megsózzuk (kb. fél kiskanálnyi kell), megborsozzuk, és 1 babérlevelet is adunk hozzá.

A paradicsomok héját lehúzzuk, majd a szemeket kimagozzuk, és apróra vágva az előzőekhez adjuk.

4. A levest ráöntjük, a kakukkfűvel meg az origanóval fűszerezzük. Paradicsompürével, szójamártással meg porcukorral, Cayenne borssal is ízesíthetjük. 4-5 percig főzzük, majd a leszűrt babot is belekeverjük. Néhány percig együtt pároljuk, ha kell, utánaízesítjük.

Jó tanács

- Darált sertéshússal vagy pulykafelsőcomb-filével is készíthetjük.

Megjegyzés

- Noha mexikóinak tartják ezt a fogást, legalább annyira amerikai is, mert szakértők szerint az USA-ban készítették először, igaz, hogy mexikói bevándorlók.

4 főre

Elkészítési idő: 1 óra 45 perc + a bab áztatása

Egy adag: 3365 kJ/805 kcal • 47,1 g fehérje • 48,9 g zsír • 44,1 g szénhidrát • 6,7 g rost • 166 mg koleszterin