



# Γρήγορο τσίλι κον κάρνε

10'

Χρόνος  
Εκτέλεσης

5'

Χρόνος  
Ψησίματος

6

Μερίδες

1

Βαθμός  
Δυσκολίας



## Μέθοδος Εκτέλεσης

- Ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο σε μια [κατσαρόλα](#) σε μέτρια φωτιά.
- Ψιλοκόβουμε την πιπεριά και τη ρίχνουμε στην κατσαρόλα. Σοτάρουμε για 1-2 λεπτά μέχρι να μαλακώσει ελαφρά.
- Προσθέτουμε τον μαγειρεμένο κιμά και ανακατεύουμε.
- Προσθέτουμε τη σάλτσα ντομάτας, το κύμινο, το πιπέρι καγιέν και αφήνουμε να πάρει μια βράση.
- Αποσύρουμε την κατσαρόλα από τη φωτιά, προσθέτουμε τα φασόλια, το καλαμπόκι, και ανακατεύουμε.
- Πασπαλίζουμε με ψιλοκομμένο κόλιανδρο και σερβίρουμε με γιαούρτι και τортίγιες.
- Αν θέλουμε το φαγητό μας πιο πικάντικο, σερβίρουμε με την πιπεριά τσίλι.

## Συστατικά

- 1 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1 πιπεριά κόκκινη
- 400 γρ. κιμά μοσχαρίσιο, μαγειρεμένο, που έχει περισσέψει
- 100 γρ. [σάλτσα ντομάτας](#)
- 1/2 κ.γ. κύμινο
- 1/2 κ.γ. πιπέρι καγιέν
- 100 γρ. κόκκινα φασόλια, βρασμένα
- 50 γρ. καλαμπόκι
- 2 κ.σ. κόλιανδρο, ψιλοκομμένο

Για το σερβίρισμα

- 2 κ.σ. γιαούρτι στραγγιστό
- 2 τортίγιες, κομμένες σε τριγωνάκια
- 1 πιπεριά τσίλι, ψιλοκομμένη, προαιρετικά

## Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

180 Θερμίδες (kcal)	9.2 Λιπαρά (γρ.)	3.2 Κορ.Λίπη (γρ.)	6.0 Υδατ/κες (γρ.)
9%	13%	16%	2%
2.8 Σάκχαρα (γρ.)	17.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	2.2 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.07 Αλάτι (γρ.)
3%	34%	9%	1%