

Receitas em vídeo | Pratos Principais

Chili com Carne

30 min. | Fácil | Económico | 4 doses

Ingredientes

450 g de mistura de carne de vaca e porco
200 g de feijão encarnado
1/4 de chouriço
1/4 de pimento vermelho
1/2 cenoura em cubos
1 lata pequena de tomate pelado
4 c. de sopa de polpa tomate
1 cebola roxa pequena picada
2 dentes de alho picados
pimenta q.b.
piri piri q.b.
sal q.b.
1/2 c. de chá de cominhos em pó
2 folhas de louro
coentros q.b.
1/2 c. de chá de paprika
1 c. de chá de NESCAFÉ Clássico
azeite q.b.

Informação nutricional

Energia	578,4 kcal	29%*
Proteínas	42,1 g	84%*
Lípidos	29,3 g	42%*
Hidratos de Carbono	35,9 g	14%*

*DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)

Preparação

1 Comece por picar a cebola e os alhos. Leve ao lume um tacho com azeite.

2 Acrescente os talos dos coentros picados, a folha de louro, o café, a paprika, o pipi-piri, os cominhos e o chouriço.

3 Misture bem e deixe cozinhar em lume brando. Acrescente os pimentos e a cenoura e misture.

4 Depois o feijão e o tomate pelado e a polpa tomate. Deixe ferver.

5 Tempere com pimenta e sal. Adicione a carne picada e deixe cozinhar em lume brando, mexendo de vez em quando durante uns 15 a 20 minutos. Até a carne estar cozinhada.

6 Pique algumas folhas dos coentros e polvilhe o preparado da carne. Retire do lume e sirva.