



Cozinhar



Pratos Principais

Pratos de Carne

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.