

تشيلي اللحم والفاصوليا



150 min. مدة التحضير:

الصعوب: متوسط

(المكونات 2 الناس)

لإعداد هذه الوصفة قمنا باستخدام

المكونات

- 300 غ كوبيد توميتوز 500
- غ فاصوليا سوداء 150
- غ خليط لحم مفروم 200
- مل مرقعة لحم 200
- تورتيلا الذرة 2
- ورقات غار 3
- غ فلفل كاين 5
- بصلة
- بقدونس بما يكفي
- حبتان فلفل أحمر حار
- زيت زيتون بكر ممتاز بما يكفي
- فسان ثوم
- ملح بما يكفي



التحضير

قطعي البصلة ونظفي الثوم ثم حمري الكل في زيت ساخن مع إضافة فلفل كاين وأوراق الغار لإعطاء قوام للتقليبة. قطعي الفلفل الحار ثم أضيفي مع اللحم وحمري الكل لمدة 5 دقائق. أضيفي المرققة مع كوبيد توميتوز ثم غطي الحلة وتركها تتضج ببطء على نار منخفضة لمدة ساعة ونصف. قبل الانتهاء من النضج بقليل أضيفي كمية من الفاصوليا السوداء، ثم اتركها تتشرب بعد الانتهاء لمدة نصف ساعة. حمري التورتيللا من على الجانبين ثم املئيها بالتشيلي وادفي والكمية المتبقية من الفاصوليا السوداء. أضيفي قليلا من البقدونس المقطع وقطع من الفلفل الحار الطازج.