KIKKOMAN

Chili con carne z kurczakiem i serem

Czas ogółem **60 min** **20 min** Czas przygotowania **40 min** Czas gotowania

Wartości odżywcze (na porcję)
5.260 kJ / 1.256 kcal

Tłuszcz: **106 g** Białko: **60 g**
Węglowodany: **67 g**

SKŁADNIKI

2 porcj(e/i)

300 g	mielonej piersi z kurczaka
4 łyżki	Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman
1	cebula
3	ząbki czosnku
1	papryczka chili
50 ml	oleju do smażenia
400 g	posiekanych pomidorów z puszki
400 ml	bulionu (warzywnego lub drobiowego)
0,5 łyżeczki	mielonego kminu
0,5 łyżeczki	mielonej kolendry
1 łyżeczka	mielonej słodkiej papryki
70 g	czarnej fasoli z puszki
70 g	kukurydzy z puszki
150 g	startego sera cheddar
200 g	makaronu
1 szczypta	soli
1 szczypta	pieprzu
1 garść	świeżej kolendry (do dekoracji)

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

300 g mielonej piersi z kurczaka - **4 łyżki** Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman
Wymieszaj mięso z Sosem sojowym Kikkoman, aż równomiernie się nim pokryje.

Krok 2

1 cebula - **3** ząbki czosnku - **1** papryczka chilli - **50 ml** oleju do smażenia - **400 g** posiekanych pomidorów z puszki - **400 ml** bulionu (warzywnego lub drobiowego) - **0,5 łyżeczki** mielonego kminu - **0,5 łyżeczki** mielonej kolendry - **1 łyżeczka** mielonej słodkiej papryki - **70 g** czarnej fasoli z puszki - **70 g** kukurydzy z puszki
Posiekaj cebulę, czosnek i chili. Rozgrzej olej na patelni. Dodaj mięso i rozdziel je na mniejsze kawałki. Smaż, aż zacznie brązowieć. Dodaj cebulę, czosnek i chili i smaż razem, aż cebula zmięknie. Dodaj pomidory, bulion i przyprawy. Gotuj pod przykryciem przez około 15 minut. Dodaj fasolę i kukurydzę i gotuj przez kolejne 15 minut.

Krok 3

150 g startego sera cheddar
Dodaj starty ser na patelnię.

Krok 4

200 g makaronu - **1 szczypta** soli - **1 szczypta** pieprzu - **1 garść** garść świeżej kolendry (do dekoracji)
Makaron ugotuj al dente w osolonym wrzątku. Po ugotowaniu i odcedzeniu natychmiast wymieszaj z chili con carne. Dopraw solą i pieprzem. Danie podawaj posypane świeżą kolendrą.