

# Chilli con Carne

Esta receta que puede ser hecha usando la verdura que se tiene a mano en la cocina. Hay que tener en cuenta que las judías verdes son una fuente muy económica de proteínas y que por ello pueden ocupar el lugar tradicional de la carne de vaca en esta receta. Este chili que aquí presentamos combina muy bien con una crema agria y guacamole o en un wrap con queso gratinado por encima.

## Ingredientes:

1 cebolla  
2 pimientos  
1 chili rojo  
2 cabezas de ajo  
1 cucharadita de orégano molido  
1 cucharadita de pimentón ahumado  
1 cucharadita de comino molido  
2 cucharaditas de aceite vegetal  
1x 440g tomate picado en lata  
1x 440g judías en lata  
2 cucharaditas de salsa de tomate  
1 cucharadita de cacao en polvo

## Material:

Colador  
Cuchillo bien afilado  
Tabla para cortar  
Cucharas de medir  
Wok o sartén  
Cucharas de madera  
Rallador  
Balanza  
Abrelatas  
Cuchara de metal para servir

## Instrucciones:

1. Lava bien toda la verdura
2. Pela y corta la cebolla y los pimientos en trozos largos y finos
3. Pela y corta el ajo en trozos finos
5. Trocea el chili en partes pequeñas
6. Mézclalo todo en un bol pequeño
7. Calienta el aceite en la sartén. Añade el ajo, la cebolla y los pimientos y fríe todo durante tres minutos hasta que el pimiento se vaya dorando por los bordes y todo adquiera una textura más suave.
8. Espolvorea las especias sobre la mezcla y continuando todo al fuego por un minuto más o menos.
9. Añade el cacao en polvo mientras sigue la mezcla sigue al fuego por unos segundos más, añade luego las judías, el tomate picado y la salsa de tomate junto con 200ml de agua (más o menos la mitad de una de las latas)
10. El chili estará preparado para ser servido cuando la salsa se haya espesado un poco. Sirvelo acompañado de arroz, wraps o pan

