

Чили кон карне с курицей и макаронами с сыром

Общее время **60 мин** 20 мин Время подготовки 40 мин Время приготовления

Пищевая ценность (на порцию):

5 260 кДж / 1 256 ккал

Жиры: **106 г** Белки: **60 г**

Углеводы: **67 г**

ИНГРЕДИЕНТЫ

2 порции

300 г	рубленной куриной грудки
4 ст. л.	<u>соевого соуса</u> <u>натурального брожения</u> <u>Kikkoman</u>
1	луковица
3	зубчика чеснока
1	перец чили
50 мл	растительного масла для жарки
400 г	резаных томатов (в банке)
400 мл	бульона (овощного или куриного)
0,5 ч. л.	молотой зиры
0,5 ч. л.	молотого кориандра
1 ч. л.	молотой сладкой паприки
70 г	консервированной чёрной фасоли
70 г	консервированной кукурузы
150 г	тёртого сыра Чеддер
200 г	макарон
1 щепотка	соли
1 щепотка	перца
1 горсть	кинзы (для украшения)

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Шаг 1

300 г фарша из куриной грудки - **4 ст. л.** соевого соуса натурального брожения Kikkoman

Смешайте фарш с соевым соусом Kikkoman до однородности.

Шаг 2

1 луковица - **3** зубчика чеснока - **1** перец чили - **50 мл** растительного масла для жарки - **400 г** резаных томатов (в банке) - **400 мл** бульона (овощного или куриного) - **0,5 ч. л.** молотой зиры - **0,5 ч. л.** молотого кориандра - **1 ч. л.** молотой сладкой паприки - **70 г** консервированной чёрной фасоли - **70 г** консервированной кукурузы

Порубите лук, чеснок и чили. Разогрейте масло в сковороде. Добавьте фарш, разделяя его на мелкие кусочки. Обжаривайте, пока он не начнёт подрумяниваться. Добавьте лук, чеснок и чили и жарьте вместе, пока лук не станет мягким. Добавьте томаты, бульон и специи и тушите, накрыв крышкой, около 15 минут. Добавьте фасоль и кукурузу и готовьте еще 15 минут.

Шаг 3

150 г тёртого сыра Чеддер

Добавьте тёртый сыр в сковороду с помидорами и фасолью.

Шаг 4

200 г макарон - **1 щепотка** соли - **1 щепотка** перца - **1 горсть** кинзы (для украшения)

Отварите макароны в подсоленной кипящей воде до состояния «аль денте». После приготовления и слива воды сразу же смешайте с чили. Приправьте солью и перцем. Подавайте, посыпав кинзой.