

# 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

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