

KOVÁCS ANDREA
FELNŐTTKÉPZÉSI ÉS
KERTÉSZMÉRNÖK SZAKTANÁR

CHILIS BAB

Gyors és laktató kaja
spontán bulik idejére..



Amikor szilveszterezni jönnek a barátok, vagy nem lesz otthon senki a lakásban és spontán buli szerveződik, szükség lehet egy gyorsan elkészíthető laktató fogásra. Erre az alkalomra ideális recept a chilis bab, könnyű elkészíteni és mindenki szereti.



Hozzávalók 4 fő részére:

3 kanál zsír, vagy ha zsír nincs,
olíva olaj
15 dkg kockázott angol szalonna
3 közepes fej vöröshagyma
3 szem fokhagyma
2 szál rozsmaring
1 kg darált disznóhús
1 zacskó Knorr chilis bab alap
3 dl víz
3 kis dobozos Bonduelle
chilis vörösbab konzerv
só, bors, darált chili

ÉTTEREM
2018



Elkészítés:



CHILIS BAB

Előkészíték egy magasabb falu serpenyőt, amiben a forró olajban megsütöm a szalonna darabokat és üvegesre sütöm az apróra vágott hagymát. A kész alapra rádobom a darálthúst, kicsi sót, borsot, apróra vágott rozsmaringot, chilit, a szétnyomkodott fokhagymát és majdnem teljesen megsütöm.



Ha már csak néhol nyers a hús, feloldom 3dl vízben a knorr chilis bab fűszer alapot és hozzá öntve teljesen készre főzöm a hússal. Zárásként beleborítom a babkonzerveket és még 3 percig lassú tűzön összefőzöm.



Ha készen van, küldöm a telefonszámom, hívjatok fel, hogy én is megkóstolhassam! 😊

Jó étvágyat!

