



www.pwkier.pl

Meksykańska zupa z nachosami



Październik to już w pełni jesienny miesiąc, podczas którego każdy sposób na rozgrzanie jest cenny. W tej roli idealnie sprawdzi się meksykańska zupa z nachosami. Nie chodzi tutaj tylko o rozgrzewający wpływ ostrej papryki, lecz także bogactwo składników i mięsny wkład. Z resztą – sprawdźcie sami.

SKŁADNIKI:

- 2 łyżki oliwy
- 1 cebula
- 2 ząbki czosnku
- 400 g mielonego mięsa (wołowiny lub wieprzowiny)
- 1 łyżeczka słodkiej mielonej papryki
- łyżeczka suszonego oregano
- 1/2 łyżeczki mielonego kminu rzymskiego (nie mylić z kminkiem)

- ½ łyżeczki ostrej papryki
- 1 średnia marchewka
- 1 l bulionu
- 1 puszka krojonych pomidorów bez skórki
- 1 puszka czerwonej fasoli
- 1 puszka kukurydzy
- cukier do smaku
- paczka nachos
- natka kolendry
- tarty ser cheddar
- sól i pieprz

PRZYGOTOWANIE:

Na oliwie zeszklić pokrojoną w kostkę cebulę i starte ząbki czosnku. Dodać mielone mięso. Wsypać przyprawy i ciągle mieszając smażyć, do momentu aż zmieni kolor. Dodać pokrojoną w kostkę marchewkę oraz szklankę gorącego bulionu. Przykryć i dusić na małym ogniu 20 min.

Dodać pomidory z puszki, doprawić solą, pieprzem i szczyptą cukru. Wymieszać i gotować bez przykrycia 5 min.

Dodać resztę gorącego bulionu oraz odcedzoną kukurydzę i fasolę z puszki. Gotować na małym ogniu z lekko uchyloną pokrywką ok. 25 minut. Podawać z nachosami, natką kolendry i tartym serem cheddar.