



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[Recepty](#) 13. 9. 2023 | Bc. Martina Drtinová

Chilli con carne - chutný a vyvážený pokrm, oblíbený po celém světě

URL článku: magazin/recepty/Chilli-con-carne---chutny-a-vyvazeny-pokrm,-oblíbeny-po-celem-svete__s10007x20629.html

Chilli con carne je pikantní, dušená lahůdka plná masa, fazolí, rajčat a koření. V našem podání chuťově vychytaná a nutričně vyvážená. Navíc je to jídlo z jednoho hrnce, takže odpadá následné mytí hromady nádobí. Jednoduše recept, který potěší.



I když původ chilli con carne není úplně jasný, jedná se o typický Tex-Mex pokrm, tedy jídlo z pomezí střední Ameriky a Mexika, odkud si brzy našel oblibu po celém světě.

- Chilli con carne je výživově bohatý pokrm. Jeho tradičním základem je **mleté hovězí maso**, ale setkat se můžete i s variantou vepřového, krůtího či jehněčího masa. Anebo, v případě chilli sin carne, s vegetariánskou verzí bez masa.
- Nedílnou součástí receptu jsou ale **fazole**, které jsou zdrojem rostlinných bílkovin, komplexních sacharidů a vlákniny, důležité pro zdravou střevní mikrobiotu. V luštěninách navíc najdeme i celou řadu mikronutrientů, jako je draslík, hořčík, železo, měď, selen, zinek a vitamíny, zejména skupiny B.

Ingredience: 4 porce

mleté libové hovězí maso (z kýty)	500 g
1 plechovka krájených rajčat	400 g
1 plechovka červených fazolí	400 g
rajčatový protlak	70 g
voda	200 ml
1 červená cibule	80 g
2 stroužky česneku	6 g
drcený kmín	5 g
sladká mletá paprika	3 g
chilli vločky	3 g
sůl	5 g
třtinový cukr	12 g
holandské kakao	12 g

řepkový olej

40 g

Na podávání:

zakysaná smetana 10 % tuku

100 g

4 ks celozrnné bagetky

240 g

Postup



1.

Troubu si předehřejeme na 160 °C.

2. V hrnci se silným dnem si rozpálíme řepkový olej, na kterém osmahneme nadrobno nakrájenou cibuli. Po chvilce přidáme na plátky pokrájený česnek a jen krátce osmahneme. Přisypeme kmín, papriku a chilli vločky a necháme krátce rozvonět.
3. Do hrnce přidáme mleté maso, které vařečkou oddělujeme a důkladně opékáme ze všech stran.
4. Opečené maso osolíme, přidáme cukr a rajčatový protlak a zarestujeme.
5. K masu vyklopíme plechovku rajčat, zalijeme vodou, promícháme, přiklopíme pokličkou a vložíme do vyhřáté trouby. Zhruba po hodině přidáme do hrnce scezené fazole, přimícháme kakao a vrátíme ještě asi na 20 minut do trouby.
6. Servírujeme se lžící zakysané smetany a celozrnnou bagetkou.

výživové údaje	na porci na 100g celkem				kritéria Víím, co jím
				4 porce	
energetická hodnota (kcal)	kcal	641	124	2 564	400-700 kcal/porci
bílkoviny	g	46	8,9	184,1	-
sacharidy	g	58,4	11,3	233,7	-
z toho cukry	g	16,5	3,2	65,9	-
tuky	g	22	4,2	87,9	-
z toho		-	-	-	-
nasycené mastné kyseliny (SFA)	g	5,6	1,1	22,3	≤ 2 g/100 g
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0	≤ 0,15 g/100 g
vláknina	g	10,8	2,1	43	≥ 1,2 g/100 g

sůl	g	3,25	0,63	13,01	≤ 0,875 g/100 g
přidaný cukr	g	0	0	0	≤ 3 g/100 g

Recept prošel hodnocením, odpovídá [kritériím programu a byl certifikován logem Víím, co jíím](#) (hl. jídlo).

[chilli fazole hlavní jídlo](#) [hovězí maso nutriční hodnota](#) [recept s masem receptura](#)
[dle kritérií Víím, co jíím](#) [tabulka výživových hodnot](#) [vaření z jednoho hrnce](#)
[zdravý recept](#)

Copyright © 2023

Víím, co jíím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz