

Chili con carne

Chili con carne ([ˈtʃili koŋ ˈkarne]) ([suom. chiliä lihan kanssa](#)), tunnetaan yksinkertaisesti myös ”chilinä”, on [Texasista](#) peräisin oleva [pataruoka](#), joka sisältää [chilipippuria](#), [lihaa](#) (useimmiten [naudanlihaa](#)) sekä usein myös tomaattikastiketta ja erilaisia [papuja](#) (yleensä ainakin ruskeita papuja). Chili con carne voi sisältää myös esimerkiksi [sipulia](#), [valkosipulia](#) ja [roomankuminaa](#).



Kupillinen chili con carnea ja tortillasipsejä.

Chili con carnea on tehty ainakin 1800-luvulta lähtien.[1]

Chili sin carne ([suom. chiliä ilman lihaa](#)) on chili con carnen muunnos, jossa liha jätetään kokonaan pois. Tällöin liha voidaan korvata esimerkiksi [soijarouheella](#).[2]

Valmistelut: 15 minuuttia

Kypsyminen: 35 minuuttia

4 annosta

250 g	vähärasvaista jauhettua naudanlihaa
250 g	jauhettua broilerinrintaa
1	iso sipuli silputtuna
1	vihreä paprika paloitetuna (poista siemenet)
2	valkosipulin kynttä hienonnettuna

1 rkl	chilijauhetta
1 rkl	murskattuja kuminoita
400 g	tomaattisoseetta (Pomi)
2 dl	lihalientä
1 tl	tulista chilipaprikaa hienonnettuna
1 tl	jauhettua korianteria
1 tl	oreganoa
1 tl	basilikaa
1	laakerinlehti
2 $\frac{1}{2}$ dl	keitettyjä ja valutettuja (kidney) papuja
(50 g	lastuiksi höylättyä gruyèrejuustoa)

1. Ruskista jauhelihat pannussa (**4 -5 minuuttia**). Sekoittele lihaa tiuhaan paistamisen aikana. Työnnä ruskistettu jauhelihan pannun laidalle.
2. Pane sipuli ja paprika pannuun ja lisää valkosipuli, chilijauhe ja kumina. Peitä kannella ja hauduta **noin 5 minuuttia**, kunnes sipulisilppu on pehmennyt. Kaada sekaan tomaattisose ja lihaliemi. Mausta ainekset tulisella chilipaprikalla, korianterilla, oreganolla ja basilikalla. Lisää joukkoon myös laakerinlehti. Anna seoksen kiehua hiljalleen ilman kantta **noin 20 minuuttia**. Sekoittele silloin tällöin.
3. Lisää joukkoon keitetyt ja valutetut pavut ja jatka kypsentämistä ilman kantaa miedolla lämmöllä **vielä 5 minuuttia**. Sekoita ainekset muutaman kerran. Poista laakerinlehti ja annostele valmis ruoka syville lautasille.

Koristele annokset halutessasi hyvin ohuilla gryerèviioleilla.
Tarjoa lisäksi keitettyä riisiä ja salaattia.

Yhdessä annoksessa:

Kaloreita 310

Rasvaa yhteensä 10 g

Tyydyttyneitä rasvahappoja 4 g

Kolesterolia 102 mg

Proteiineja 38 g

Hiilihydraatteja 17 g

Natriumia 180 mg

Kuituja 1 g

Sokeria lisätty 0 kcal