

Chile entre semana

Tiempo de preparación: 60 minutos | Rinde: 6 porciones

Ingredientes

- 1 libra de carne molida magra de res o pavo
- 1 taza de cebolla picada
- 1 lata (de 15 onzas) de frijoles rojos, enjuagados y escurridos
- 1 lata (de 14 1/2 onzas) de tomates cortados en cubitos con ajo
- 1 lata (de 14 1/2 onzas) de salsa de tomate
- 1 taza de agua
- 1 a 2 cucharadas de chile en polvo
- 1 1/2 cucharaditas de hojas secas de albahaca u orégano
- 1/4 de cucharadita de pimienta



Preparación

- En una cacerola o una olla grande, cocine la carne molida de res o pavo y la cebolla a fuego alto hasta que la carne ya no esté rosada, revolviendo con frecuencia para romper la carne en trozos pequeños. Escurra la grasa manteniendo cuidadosamente la carne en la sartén y vertiendo el líquido.
- Agregue los frijoles, los tomates sin escurrir, la salsa de tomate, el agua, el chile en polvo, la albahaca (u orégano) y la pimienta a la mezcla de carne. Mezcle bien.
- Cocine la mezcla de carne, sin tapar, a fuego medio-alto hasta que hierva. Reduzca el fuego. Hierva a fuego lento durante unos 20 minutos, revolviendo ocasionalmente.
- Sirva en 6 tazones de sopa.

