

# Calabaza rellena de chili con carne



## Elementos del invento:

- 1 cebolla mediana
- 1 diente de ajo
- 2 zanahorias
- 1 pimienta roja
- 1 guindilla cayena
- 1 / 4 cta de canel
- sal y pimienta negra
- 80 gr de judias negras secas
- 400 gr de tomate troceado de lata
- 250 gr de carne picada
- 1 cda de crema de vinagre balsámico
- 100 gr de agua
- 1 calabaza

## Elementos del invento:

La víspera pondremos a remojar las judias negras secas. En mi caso por cada parte de judias, tres partes de agua.

con las zarpas  
en la masa

calabaza rellena  
de chili con carne



A la mañana siguiente escurrimos las judías. Llenamos una olla de agua con sal y cuando rompa a hervir añadimos las judías. Cocinamos a fuego medio durante 50-60 minutos, hasta que se hagan.

En una sartén grande de fondo ancho rehogamos la zanahoria junto con la cebolla, el ajo y el pimiento rojo. Añadimos la guindilla y salpimentamos.

Cuando se haya sofrito añadimos la carne y cocinamos junto con las verduras hasta que esté suelta, momento en el que incorporaremos el tomate, las judías cocidas, la crema de vinagre balsámico, la canela y el agua.

Dejamos cocinar todos los ingredientes a fuego medio-bajo, ligeramente tapado durante 40 minutos.

Para la presentación vaciamos una calabaza que habremos partido en dos y rellenos con el chili con carne.

¡Ale, a disfrutar!!!

<http://conlaszarpasenlamasa.cultura-libre.net>