

# CHILI DE CARNE MOÍDA SEM GLÚTEN E SEM LACTOSE

## INGREDIENTES

- 900 g carne moída (uso a de segunda, que tem mais gordura)
- 900 g tomate descascado e em purê (ou extrato de tomate)
- 500 g cebola
- 200 g pimentão verde
- 1 unidade cenoura
- 1 porção páprica
- 1 porção mix de pimentas (invente o seu mix - a sua assinatura)
- 1 litro caldo de frango, carne ou legumes

## MODO DE PREPARO

Em fogo médio-alto, caramelize as cebolas, os pimentões e as cenouras cortadas em cubos de 0,5 cm no azeite de oliva.

Adicione a carne moída e vá desmanchando as bolas, misturando com os legumes.

Adicione sal.

Quando secar, faça um deglasé com vinho; se não tiver, use o caldo.

Quando secar novamente, adicione os tomates descascados e em purê (ou use extrato de tomate, ou tomates pelados amassados).

Tempere com pimentas (uso uma mistura de pimenta-do-reino, caiena e calabresa em flocos, pimenta vermelha fresca picada e um molho de pimenta defumada da tabasco).

Adicione a páprica e misture bem.

Adicione o caldo até cobrir a carne.

Mude para fogo baixo e deixe reduzindo pelo tempo que puder. ,

O resultado final é um molho espesso o suficiente para poder servi-lo com os nachos, sem que escorra.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/23329-chili-de-carne-moida-sem-gluten-e-sem-lactose.html>