

## Chili Con Carne 墨西哥辣豆肉醬

油 (Cooking Oil)	3 湯匙 (3tbs)
大洋葱切碎 (One Large chopped Onion)	1 個
碎牛肉 (Ground Beef)	1 磅 (1 Lb)
蕃茄切碎 (Chopped tomatoes)	2 杯 (2 Cups)
紅腰豆 (Kidney Beans)	1 罐 (16 oz)
鹽 (Salt)	1 茶匙 (1 tsp)
辣椒粉 (Paprika)	1/2 茶匙 (1/2 tsp)
番椒粉 (Cayenne pepper)	1/8 茶匙 (1/8 tsp)
紅椒粉 (Chili Powder)	1 湯匙 (1tbs)

### 做法

用油將洋葱及碎牛肉爆香至洋葱轉金黃色，加入所有材料，加蓋，慢火煮半小時，要不時轉動，以防煮爛，若太杰可畧加水。

小貼士：

吃前加些碎芝士、味道更佳，拌麵、飯、麵包或餅乾均可