Chili con queso z warzywami

Wyśmienite pikantne chili z sosem serowym najlepiej smakuje z pokrojonymi na kawałki świeżymi warzywami, bogatymi w przeciwutleniacze.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

32 minut

LICZBA PORCJI:

8

SKŁADNIKI:

2 łyżeczki oliwy z oliwek
1 zielona papryka, drobno pokrojona
1 cebula, posiekana
100 g papryczek chili w occie, drobno pokrojonych
200 g pomidorów, drobno pokrojonych
1 i 1/2 łyżeczki mielonego kminu rzymskiego
1/2 łyżeczki soli
225 g niskotłuszczowego serka śmietankowego
3 łyżki świeżej kolendry, posiekanej
2 łyżeczki sosu tabasco

PRZYGOTOWANIE:

1) Rozgrzać oliwę na dużej patelni o nieprzywierającym dnie. Wrzucić zieloną paprykę i cebulę, smażyć 5 minut na średnim ogniu, aż zmiękną. Dodać papryczkę chili, pomidory, kmin rzymski i sól, smażyć jeszcze około 3 minut.

2) Dodać serek, kolendrę i tabasco. Zmniejszyć ogień. Dusić potrawę około 3 minut, często mieszając, aż serek się rozpuści i sos będzie miał gładką, kremową konsystencję. Podawać na ciepło, z czerwoną papryką, awokado albo tortillą.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 77 kcal, 4 g białka, 4,5 g tłuszczów, 2 g tłuszczów nasyconych, 6 g węglowodanów, 2 g błonnika, 0,3 g soli

Źródło zdjęcia: Shutterstock