

Chili z białą fasolą i pomidorami

Błonnik zawarty w fasoli, witaminy C i E obecne w pomidorach, witamina C, która jest w marchewce, a także witaminy C, B6 oraz kwas foliowy ukryte w papryce pomogą wzmocnić odporność, zmniejszyć ryzyko zachorowania na raka i miażdżycę.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

65 minut (w tym 50 minut gotowania)

LICZBA PORCJI:

6

SKŁADNIKI:

2 łyżki oleju
1 duża cebula drobno posiekana
1 czerwona papryka grubo posiekana
1 mała marchewka pokrojona w kostkę
1 łodyga selera naciowego, pokrojona
4 ząbki czosnku, posiekane
3 łyżki chili
2 łyżki słodkiej papryki
2 łyżeczki suszonego oregano
1 łyżeczka mielonego kminu rzymskiego

800 g pokrojonych pomidorów z puszki
2 puszki (po 550 g) fasoli cannellini
450 g czarnej fasoli z puszki, odsączonej
i przepłukanej
1 szklanka wody
1/4 szklanki niezbyt słonego sosu sojowego
300 g kukurydzy mrożonej lub z puszki

PRZYGOTOWANIE:

1) Rozgrzać olej na dość dużym ogniu w dużym teflonowym rondlu. Wrzucić cebulę, paprykę, marchewkę, selera i czosnek. Smażyć około 5 minut, aż warzywa zmiękną. Dodać chili, słodką paprykę, oregano i kmin rzymski. Wymieszać i smażyć jeszcze 1 minutę.

2) Dodać pomidory, fasolę, wodę i sos sojowy. Dusić bez przykrycia na małym ogniu 30 minut, mieszając od czasu do czasu. Dodać kukurydzę. Wymieszać i dusić jeszcze 10 minut.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja: 274 kcal, 15 g białka, 48 g węglowodanów, 7 g tłuszczów, 1 g NNKT, 0 mg cholesterolu, 13 g błonnika, 856 mg sodu