

# 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