Chili z dwóch rodzajów fasoli

Danie to jest smaczne i wyjątkowo pożywne, choć nie zawiera mięsa. Można je przygotować w pół godziny. Dwa rodzaje fasoli i kukurydzy przyrządzamy w gęstym sosie pomidorowym, przyprawionym ziołami i świeżym chili. Podaje się je z gotowanym ryżem lub gorącym chlebem.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

30 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

2 łyżki oliwy z oliwek extra virgin
1 duża cebula, pokrojona w plasterki
1 czerwona papryczka chili, posiekana
400 g pokrojonych pomidorów z puszki
1 łyżka sosu chili
2 łyżki keczupu
600 ml gorącego wywaru z warzyw
1 łyżka natki pietruszki, posiekanej
1 łyżka świeżego oregano, posiekanego
400 g czerwonej fasoli kidney z puszki, odsączonej i opłukanej
400 g fasoli cannellini z puszki, odsączonej i opłukanej

200 g mrożonej kukurydzy
sól i pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1) Rozgrzać oliwę na dużej patelni. Dodać cebulę i papryczkę chili, smażyć na średnim ogniu 5 minut, mieszając od czasu do czasu, aż cebula lekko się przyrumieni.

2) Dodać pomidory wraz z sokiem, sos chili, keczup, wywar, natkę pietruszki i oregano. Doprawić solą i pieprzem do smaku i wymieszać. Doprowadzić do wrzenia, a potem dusić 10 minut na maleńkim ogniu, mieszając od czasu do czasu.

3) Dodać fasolkę kidney i cannellini oraz kukurydzę. Dusić jeszcze 10 minut.

4) Wymieszać serek śmietankowy z posiekanym szczypiorkiem. Spróbować chili i w razie potrzeby doprawić solą i pieprzem do smaku. Podawać posypane listkami oregano, z serkiem śmietankowym w osobnym naczyniu.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 385 kcal, 20 g białka, 10 g tłuszczu (w tym 3 g NKT), 56 g węglowodanów (w tym 16 g cukrów),15 g błonnika

Źródło zdjęcia: Shutterstock