Chili z fasoli, pomidorów i kukurydzy

Ta potrawa pomaga oczyścić tętnice, ponieważ w fasoli znajduje się dużo błonnika, a w marchewce i papryce sporo witaminy C. Papryka ponadto dostarcza witaminy B6 i kwasu foliowego.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

60 minut

LICZBA PORCJI:

6

SKŁADNIKI:

2 łyżki oleju roślinnego
1 duża cebula, drobno posiekana
1 czerwona papryka, bez nasion, pokrojona na małe kawałki
1 mała marchewka, obrana i pokrojona w kostkę
1 mała łodyga selera naciowego, pokrojona w kostkę
4 ząbki czosnku, wyciśnięte
3 łyżki chili w proszku
2 łyżki papryki w proszku
2 łyżeczki suszonego oregano
1 łyżeczka mielonego kminu rzymskiego
800 g pomidorów z puszki, wraz z sosem,

pokrojonych na małe kawałki
800 g fasoli cannellini z puszki, osączonej i przepłukanej
400 g fasoli czarnej lub kidney z puszki, osączonej i przepłukanej
60 ml sosu sojowego o obniżonej zawartości soli
300 g mrożonej kukurydzy
świeża kolendra, do dekoracji

PRZYGOTOWANIE:

1) Rozgrzać olej w dużym garnku o nieprzywierającym dnie. Wrzucić cebulę, paprykę, marchewkę, seler i czosnek, smażyć 5 minut na dość dużym ogniu, aż zmiękną. Wsypać chili, paprykę w proszku, oregano i kmin rzymski, smażyć minutę.

2) Dodać pomidory, fasolę, 250 ml wody i sos sojowy, gotować 30 minut na małym ogniu, bez przykrycia, od czasu do czasu mieszając. Wrzucić kukurydzę. Gotować chili jeszcze 10 minut. Udekorować kolendrą i podawać.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 PORCJA ZAWIERA: 293 kcal, 15 g białka, 6 g tłuszczów, 0,8 g tłuszczów nasyconych, 49 g węglowodanów, 13 g błonnika, 2,9 g soli

Źródło zdjęcia: Shutterstock