

# 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