

Chili z kaszą bułgur

Chili z kaszą bułgur sprawia wrażenie, jakby do jego przygotowania użyto mielonego mięsa. Zaletą tego dania jest niewielka zawartość sodu.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

70 minut

LICZBA PORCJI:

9

SKŁADNIKI:

3/4 szklanki kaszy bułgur
2 szklanki wrzątku
1 i 1/2 zielonej papryki
1 duża cebula, drobno pokrojona
2 łyżeczki oleju
2 szklanki soku pomidorowego bez soli
900 g fasoli kidney z puszki, odsączonej
450 g pokrojonych pomidorów z puszki
250 g sosu pomidorowego
1 szklanka wody
2-3 łyżki chili w proszku
2 ząbki czosnku, posiekane
1/2 łyżeczki mielonego kminu rzymskiego

1/8–1/4 łyżeczki pieprzu kajeńskiego
90 g chudego sera cheddar, tartego

PRZYGOTOWANIE:

1) Zalać w misce bulgur wrzątkiem. Przykryć i odstawić na 30 minut, aż kasza wchłonie większość wody. Odlać wodę.

2) Podsmażyć na oleju w rondlu drobno pokrojoną zieloną paprykę i cebulę. Dodać bulgur, sok pomidorowy, fasolę, pomidory, sos pomidorowy, wodę, mielone chili, czosnek, kmin rzymski i pieprz kajeński. Doprowadzić do wrzenia. Zmniejszyć ogień, przykryć i dusić 20–25 minut. Posypać serem.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 szklanka zawiera: 195 kcal, 5 g tłuszczów (w tym 3 g NKT), 1 mg cholesterolu, 5 mg sodu, 657 g węglowodanów, 7 g błonnika, 11 g białka