

Chili z trzech odmian fasoli

Każdy ze składników tego dania jest pełen witamin, mikroelementów, przeciwutleniaczy i błonnika. Co więcej, dusi się ono w wolnowarze, więc w tym czasie nie musisz być nawet w domu. Smak tego curry można zmienić stosując inną salsę – z bardzo ostrym chili chipotle, z pieczonym czosnkiem lub z łagodnym.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

445 minut

LICZBA PORCJI:

8

SKŁADNIKI:

3 marchwie, pokrojone w talarki
3 łodygi selera naciowego, pokrojone na talarki
2 ząbki czosnku, posiekane
1 duża cebula, posiekana
1 puszka (850 g) pomidorów
1 słoik (500 g) salsy
2 łyżeczki chili w proszku
1 łyżeczka mielonego kminu rzymskiego
1 puszka (450 g) fasoli czerwonej kidney, przepłukanej i odsączonej

1 puszka (450 g) czarnej fasoli, przepłukanej i odsączonej
1 puszka (450 g) białej fasoli, przepłukanej i odsączonej
100 g pieczarek, posiekanych
1 czerwona papryka, posiekana

PRZYGOTOWANIE:

1) Umieścić marchew, seler naciowy, czosnek, cebulę, pomidory, salsę, chili w proszku i kmin rzymski w wolnowarze o pojemności 3,5–4 litrów. Przykryć, ustawić wolnowar na wysoką temperaturę i dusić przez 5 do 7 godzin, aż warzywa będą miękkie.

2) Dodać fasolę i paprykę. Dusić jeszcze 15 minut bez przykrycia, aż chili zgęstnieje nieco, a papryka będzie miękka.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 299 kcal, 19 g białka, 58 g węglowodanów, 20 g błonnika, 2 g tłuszczów (w tym 0 g NKT), 0 mg cholesterolu, 712 mg soli