

# Wegetariańskie chili

To chili najlepiej będzie smakowało w połączeniu z ryżem.

---

## SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

## CZAS PRZYGOTOWANIA:

25 minut

## LICZBA PORCJI:

2

---

## SKŁADNIKI:

2 łyżeczki oliwy z oliwek  
1 mała cebula, posiekana  
1 ząbek czosnku, wyciśnięty  
1/2 łyżeczki papryki w proszku  
1/2 łyżeczki mielonego kminu rzymskiego  
1/2 łyżeczki płatków chili  
400 g krojonych pomidorów z puszki  
100 g pieczonej papryki, drobno pokrojonej  
400 g fasoli kidney z puszki, przepłukanej i osączonej  
150 g salsy pomidorowej  
2 cebulki dymki, ukośnie pokrojone  
1 łyżka natki pietruszki, posiekanej chrupiące pieczywo lub ryż ugotowany na parze, do podania (według uznania)

## **PRZYGOTOWANIE:**

- 1) Rozgrzać oliwę w garnku na średnim ogniu. Wrzucić cebulę i smażyć 3 minuty, aż będzie miękka. Dodać czosnek i przyprawy. Smażyć jeszcze minutę.
- 2) Dodać pomidory, paprykę, fasolę i salsę. Gotować 10 minut na małym ogniu, aż sos zgęstnieje. Mieszać od czasu do czasu.
- 3) Posypać chili dymką i natką pietruszki. Podawać z chrupiącym pieczywem lub ryżem gotowanym na parze.

## **WARTOŚCI ODŻYWCZE:**

1 porcja zawiera: 255 kcal, 12 g białka, 8 g tłuszczów (1 g tłuszczów nasyconych), 33 g węglowodanów (16 g cukrów), 13 g błonnika, 892 mg sodu