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

Źródło zdjęcia: Shutterstock