



NAJLEPSZE WEGAŃSKIE CHILLI SIN CARNE

EKSPLOZJA AROMATÓW

O B I A D Y

Ostatnio oglądam bardzo dużo filmów, które kręcone są w Meksyku i Ameryce Południowej. Sama tam nie byłam, ale wiem że przez kuchnię świetnie można poznać aromat danego kraju. Chilli tutaj nasunęło się naturalnie, jest eksplozją aromatów. Po tym jak je skosztowałam, upewniłam się, że chcę tam pojechać.



**CZAS
PRZYGOTOWANIA**
25 MINUT



**CZAS
GOTOWANIA**
>20 MINUT



PORCJE
4 PORCJE

N A J L E P S Z E
W E G A Ń S K I E C H I L L I S I N C A R N E

S K Ł A D N I K I

2 puszki czerwonej fasoli
1 mała puszka kukurydzy
1 puszka krojonych pomidorów
1 szklanka passaty pomidorowej
1 marchewka
2 cebule
2 papryki
olej/oliwa do smażenia

Przyprawy:

2 łyżki sosu sojowego
1 łyżka octu balsamicznego
1 łyżeczka kminu rzymskiego
1 łyżeczka słodkiej papryki
1 łyżeczka wędzonej papryki
½ łyżeczki cynamonu
1 łyżeczka miodu
Opcjonalnie: 1 łyżeczka ostrej papryki i kolendra (pietruszką).
Cytryna pokrojona w ćwiartki do podania

P R Z Y G O T O W A N I E

- Rozgrzej piekarnik do 200 stopni C.
- Paprykę umyj i osusz. Przekrój ją na pół i oczyść z nasion. Ułóż połówki papryki zewnętrzną stroną do góry na blasze wyłożonej papierem do pieczenia i wsadź do rozgrzanego piekarnika na ok. 20-25 minut.
- Cebulę obierz i pokrój w drobną kostkę. Kukurydzę i fasolę odcedź i opłukaj. Pozostałe warzywa (marchewkę i uprzednio upieczoną paprykę) pokrój w kostkę.
- Przygotuj na niewielki talerzyk wszystkie przyprawy, które będziesz używać.
- Na niewielkiej ilości oleju podsmaż w dużym garnku cebulę. Po minucie dodaj wszystkie przygotowane przyprawy. Duś przez 10 minut. W międzyczasie wstaw ryż by się gotował. Przygotuj pomidory, passatę i opłukaj fasolę pod bierzącą wodą.
- Po upływie 10 minut dodaj fasolę i pomidory. Dopraw sosem sojowym, solą i pieprzem oraz odrobiną miodu. Duś pod przykryciem tak długo jak możesz (min 20 minut). Jeśli konsystencja jest zbyt płynna, odkryj garnek. Na końcu (jeśli używasz) dodaj ostrej papryki chilli.
- Podawaj z ulubioną kaszą lub ryżem, z ćwiartką cytryny i opruszone kolendrą (lub pietruszką).

TIP: Wszystkie warzywa świetnie się nadadzą. Zerknij co masz w lodówce: dynia? super, ziemniaki też super. Zdaj się na swoje smaki.

TIP: Jeśli nie masz lub nie lubisz fasoli dodaj ciecierzycę, soczewicę lub tofu. Biała fasolka też się nada.

Jeśli będziesz przygotowywać wegańskie chilli sin carne z tego przepisu będzie mi mega miło jak oznaczysz mnie na instagramie hashtagami:

#kropipi

#platki_z_mlekiem_foodblog.

Mam nadzieję, że zasmakuje ci równie dobrze jak i nam.

~~~~~  
*Smacznego*