Chilli czekoladowe

dorotaR

Polecane na: **danie główne, jednogarnkowe**

Kuchnia (region): **arabska**

Warto wiedzieć:

60 min | łatwy | 8 porcji

Składniki:

- cebula - 3 szt.
- kostka sojowa Bio Planet - 150 g
- kakao - 1 łyżeczka
- suszone pomidory Bio Planet - 5 szt.
- ząbki czosnku - 2 szt.
- pomidory w sosie własnym siekane - 2 szklanka
- fasola czarna lub czerwona gotowana - 2 szklanka
- kukurydza mrożona - 1 szklanka
- kumin mielony - 2 łyżeczka
- oregano - 1 łyżeczka
- syrop daktylowy Bio Planet - 1 łyżeczka
- curry w proszku - 1 łyżeczka
- bulion warzywny - 3 szklanka
- sól himalajska - do smaku
- papryka czerwona w proszku - 2 łyżeczka
- chili - do smaku

Dodatkowe info:

Wegańskie chilli czekoladowe, pikantne, rozgrzewające, sycące, naprawdę pyszne.
Można je jeść jako samodzielne danie lub w towarzystwie ugotowanego ryżu, kaszy albo z pełnoziarnistym pieczywem.
Danie beztłuszczowe, bezglutenowe, bez jajek, bez laktozy.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Przygotowujemy wszystkie potrzebne składniki.

KROK 2: Kostkę sojową wrzucamy do garnka i zalewamy 2 szkl ciepłego bulionu, zostawiamy do napęcznienia.

KROK 3: Cebulę siekamy w kostkę, wrzucamy do garnka, dodajemy pomidory w sosie i gotujemy wszystko 3 minuty.
Dodajemy ugotowaną fasolę, kukurydzę i pozostałą szklankę bulionu, gotujemy wszystko 5 minut.
Dodajemy przyprawy i pozostałe składniki oraz kostkę sojową z bulionem, mieszamy, gotujemy wszystko jeszcze 5 minut.
Doprawiamy do smaku.