Wegańskie boczniaki z fasolką w pomidorach

Anita Zegadło Od A do Z ugotujesz

Polecane na:

Warto wiedzieć:

15 min

2 porcje

Składniki:

- boczniaki - 250 g
- cebula - 1 szt.
- fasolka zielona lub żółta - 2 garść
- koncentrat pomidorowy - 2-3 łyżeczka
- sól i pieprz - do smaku
- chili w płatkach - 1/2 łyżeczka
- olej lub oliwa z oliwek - 2 łyżka
- cynamon - 1/2 łyżeczka
- sos tamari lub sos sojowy - 2 łyżka
- ocet jabłkowy - 2 łyżka
- liść laurowy - 1 szt.
- ziele angielskie - 3 szt.
- natka pietruszki - do smaku

Sposób przygotowania:

KROK 1: Fasolkę umyć, odciąć końcówki, umyć i pociąć na mniejsze kawałki. Zblanszować we wrzątku 5 minut. Odcedzić.

Boczniaki pociąć w paseczki i usmażyć w wysokiej temperaturze na rozgrzanym oleju. Pokroić cebulę w plasterki, dodać. Chwilę razem podsmażyć. Dodać przyprawy. Zamieszać. Dodać sos tamari,, ocet i dodać koncentrat pomidorowy. Wymieszać. Można podlać lekko wodą. Wymieszać i posypać natką.