Wegańskie chili con carne

Magdalena Nagler - foodmania

Polecane na: **danie główne, lunchbox**

Warto wiedzieć:

60 min | łatwy | 6 porcji

Składniki:

- ryż naturalny - 500 g
- fasola czerwona (ugotowana lub konserwowa) - 960 g
- passata pomidorowa - 690 g
- czerwona cebula - 2 szt.
- czerwona papryka - 2 szt.
- marchew - 2 szt.
- ocet balsamiczny - 1 łyżeczka
- syrop z agawy - 1 łyżeczka
- sezam - 3 łyżeczka
- kiełki jarmużu - trochę trochę
- oliwa - 1 łyżka
- sos sojowy - 1 łyżeczka
- kumin - 1 szczypta
- kolendra - 1 szczypta
- papryka słodka - 1 szczypta
- papryka ostra - 1 szczypta
- cynamon - 1 szczypta
- pieprz - 1 szczypta

Dodatkowe info:

Wegańska wersja popularnego dania chili con carne :)

Sposób przygotowania:

KROK 1: Oliwę rozgrzej na patelni, a następnie podsmaż posiekaną cebulkę.

KROK 2: Dodaj pokrojone marchewki i papryki - całość podsmaż z przyprawami.

KROK 3: Następnie dodaj fasolę, passatę pomidorową, ocet balsamiczny i syrop z agawy - całość duś według uznania (aż zgęstnieje).

KROK 4: Gotowe danie podawaj z ugotowanym ryżem, posypane sezamem i kiełkami jarmużu.