Wegańskie chili z kawą

Anita Zegadło Od A do Z ugotujesz

Polecane na:

Kuchnia (region): **meksykańska**

Warto wiedzieć:

20 min

4 porcje

Składniki:

- cebula czerwona - 1 szt.
- czosnek - 2 ząbek
- marchewka - 2 szt.
- czerwona fasola - 1 opakowanie
- kukurydza w puszcze ze słoika lub świeża w kolbie - 1 szt.
- pomidory krojone w puszcze - 1 szt.
- papryka np. zielona, czerwona - 1
- kawa rozpuszczalna - 1 łyżeczka
- chili w płatkach - 1/2 łyżeczka
- kakao - 1 łyżeczka
- sos tamari - 1 łyżka
- cukier trzcinowy - szczypta
- kmin mielony - 1/2 łyżeczka
- kolendra mielona - 1/2 łyżeczka
- cynamon - 1 szczypta
- oliwa - 2 łyżka

Sposób przygotowania:

KROK 1: Cebulę i czosnek drobno posiekać. Marchew i papryki pokroić w kostkę. Rozgrzać olej i zeszklić cebulę, czosnek następnie dodać paprykę, marchew i przyprawy. Po ok. 10 minut dodać pomidory, łyżeczkę kakao, kawę rozpuszczalną i dusić jeszcze 10 minut. Pod koniec dodać fasolę i kukurydzę. Podawać z ryżem lub z taco. Posypać szczypiorem lub kolendrą.