Wegańskie chili z papryką, fasolą, kukurydzą i kolendrą

wegeweda

Polecane na: **danie główne, jednogarnkowe**

Kuchnia (region): **meksykańska**

Warto wiedzieć:

30 min

4 porcje

Składniki:

- Papryka czerwona - 2 szt.
- Papryczka chili - 2 szt.
- Czerwona cebula - 1 szt.
- Czosnek - 3 ząbek
- Kukurydza najlepiej BIO ze słoika szklanego - 1 szklanka
- Czerwona, ugotowana fasola - 1 szklanka
- Przecier pomidorowy domowy lub bio - 2 szklanka
- Wędzona słodka papryka - 1 łyżeczka
- Ostra papryka - 1 łyżeczka
- Kmin rzymski - 1/2 łyżeczka
- Cynamon - szczypta
- Sól i pieprz do smaku -
- Wegańska śmietana - 1 łyżka
- Listki świeżej kolendry - 1 garść
- Oliwa -

Sposób przygotowania:

KROK 1: Cebulę pokrój w kostkę, czosnek posiekaj i przełóż na patelnię z rozgrzaną oliwą. Dodaj posiekaną papryczkę chili wraz z nasionami. Podsmażaj przez 2 minuty.

KROK 2: Paprykę oczyść z gniazd nasiennych i pokrój w kostkę. Przełóż na patelnię. Podsmażaj, aż papryka puści sok i duś pod przykryciem ok. 7 minut.

KROK 3: Na patelnię wlej przecier pomidorowy. Dodaj fasolę, kukurydzę i wszystkie przyprawy.

Wymieszaj i duś jeszcze przez 10 minut.

KROK 4: Na koniec dodaj posiekane listki świeżej kolendry i śmietankę. Dokładnie wymieszaj. Gotowe!