

Wegetariańskie chilli

Dla miłośników warzyw

 Czas na High: 4,5

 Czas na Low: -

 Ilość porcji: 3-5

 Czas przygotowania: 40

Składniki

- 3 ząbki czosnku
- 1 cebula
- 1 papryka czerwona
- 1 papryka zielona
- 1 szklanka ugotowanej czerwonej fasoli lub fasola z puszki
- 1 puszka pomidorów bez skórki
- 1/4 szklanki oliwy z oliwek
- Kakao
- Płatki chilli
- Papryka w proszku
- Sól
-



Wykonanie:

Pokrojoną cebulę, zieloną i czerwoną paprykę, pomidory wrzucić do misy wolnowar. Dodaj ugotowaną fasolę i ząbki czosnku.

Wlej trochę oliwy z oliwek.

Dodaj trochę kakao, płatki chilli, sól, pieprz i paprykę w proszku.

Gotuj na poziomie HIGH 4,5 godziny.

Podawaj razem z jogurtem, guacamole, kolendrą chipsami i tortillą.

Chilli to idealny przepis wegetariański, który zachwyci nie tylko wegetarian. Dzięki powolnemu gotowaniu w wolnowarze ze składników wydobędą się wyraziste smaki i aromaty, dzięki którym ta potrawa wegetariańska skusi nawet zagorzałych zjadaczy mięsa.