Wegetariańskie chili

R'N'G KITCHEN

CZAS PRZYGOTOWANIA
30 MIN

ILOŚĆ PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

fasola czerwona	250 g
Liść laurowy suszony Prymat	
cebula czerwona	
ząbek czosnku	
pomidory	1 kg
pomidory krojone z puszki	1 z zalewą
papryka czerwona	
papryka zielona	
oliwa	2 łyżki
papryczka chili	1 szt (zielona)
posiekane listki tymianku	1 łyżeczka
awokado	
oliwki czarne Smak	100 g
sól i pieprz	

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Fasolę przez noc moczyłem w wodzie. Następnego dnia podgotowałem 5 minut, zdjąłem z ognia i odstawiłem na godzinę , aby ziarno napęczniało.
Fasolę wraz z listkiem laurowym gotowałem w tej samej wodzie, w której się moczyła, około 20 minut. Dodałem sól , gotowałem dalej, aż była miękka. Osączyłem z wody.
W tym samym czasie drobno posiekałem cebulę i czosnek. Pomidory i paprykę umyłem i osuszyłem. Pomidory pokroiłem w kostkę po usunięciu trzpieni. Strąki papryki przekroiłem wzdłuż , pod bieżącą wodą oczyściłem z nasion, pokroiłem w kostkę. Chili również oczyściłem z nasion, drobno pokroiłem.
W garnku rozgrzałem oliwę. Na słabym ogniu przez 5 minut dusiłem cebulę razem z czosnkiem i papryką. Dodałem pokrojone pomidory oraz pomidory z puszki, chili i tymianek. Gotowałem wszystko na małym ogniu , pod przykryciem, 15 minut. Następnie garnek odkryłem, przyprawiłem solą i pieprzem, gotowałem na średnim ogniu, aż sos zgęstniał a warzywa stały się miękkie.
Dodałem oliwki razem z fasolą , podgrzewałem na małym ogniu ok. 5 minut.
Awokado obrałem, pokroiłem w kostkę, przed podaniem dodałem do potrawy.