

## Wegetariańskie chili



### R'N'G KITCHEN



CZAS  
PRZYGOTOWANIA  
30 MIN



ILOŚĆ  
PORCJI  
3 - 4

### SKŁADNIKI

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

### 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.