chili wegetarianskie - palce lizac

MAGDALENA97

CZAS PRZYGOTOWANIA
30 MIN

ILOŚĆ PORCJI
1 - 2

SKŁADNIKI

fasola Jaś	1 szkl
cebula biała	1 szt
czosnek	3 zabki
kakao	2 lyz
Majeranek suszony Prymat	1 lyz
sól	1 lyzeczka
przecier pomidorowy	1,5 szkl
papryczka chili	1 szt
papryka zielona	1 szt
dynia	2 szkl
cukier trzcinowy	1 lyz
oliwa	1 lyz
papryka czerwona	1 szt

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

wrzuc fasole do rondla, wlej tyle wody aby byla przykryta 10cm. warstwa wody, doprowadz do wrzenia, zmniejsz ogien, gotuj do 2 godzin az zmieknie, zachowaj wode bedzie wywarem.

rozgrzej oliwe na ogniu w duzym rondlu, wrzuc cebule czosnek, az sie zrumieni, potem dodaj papryke i dynie , smaz 7 minut, az wszystko zmieknie, dodaj kakao cukier, majeranek, no i sol, wymieszaj.

dodaj osaczona fasole, wywar , przecier pomidorowy i papryczke chili, doprowadz do wrzenia, zmniejsz ogien na maly, przykryj i gotuj powoli 30minut.
podawac danie z kawakiem chleba luz ryzem.