KIKKOMAN

Chili sin carne

Czas ogółem **60 min** **60 min** Czas przygotowania

Wartości odżywcze (na porcję)
2.428 kJ / 580 kcal

Tłuszcz: **3,7 g** Białko: **30,9 g**
Węglowodany: **92,9 g**

SKŁADNIKI

4 porcj(e/i)

2	cebule
4	ząbki czosnku
1	czerwona papryka
1	puszka soczewicy
2 łyżki	oleju roślinnego
1 łyżeczka	płatków chili
2 łyżeczki	mielonej kolendry
2 łyżeczki	kminku
1 łyżka	sproszkowanej papryki
1 łyżka	oregano
1	puszka siekanych pomidorów
100 ml	Sos Teriyaki z pieczonym czosnkiem do dań z woka Kikkoman
1	duży słodki ziemniak
1	puszka fasoli
8 łyżki	jogurtu owsianego
	Kilka liści kolendry
8	małych tortilli

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

Obierz czosnek i cebulę. Wyciśnij czosnek i pokrój cebulę w cienkie pierścienie. Przekrój paprykę na pół, usuń rdzeń, białą skórkę i nasiona, umyj i pokrój w paski. Odcedź soczewicę.

Krok 2

Rozgrzej olej na patelni i smaż cebulę i czosnek, aż staną się miękkie. Dodaj paprykę, płatki chili, kolendrę, kminek, sproszkowaną paprykę i oregano i kontynuuj smażenie przez 1-2 minuty. Dodaj soczewicę, pomidory, 300 ml wody i sos teriyaki i gotuj przez kolejne 15 minut.

Krok 3

Ziemniaka obierz, umyj i pokrój w kostkę. Odcedź fasolę, dodaj do chili wraz z ziemniakiem i gotuj przez kolejne 20-25 minut. Podawaj chili sin carne z dodatkiem jogurtu i tortillami.