

Pikantna zupa fasolowa z chorizo

Czas ogółem **20 min** 5 min Czas przygotowania **15 min** Czas gotowania

Wartości odżywcze (na porcję)
3.345 kJ / 799 kcal

Tłuszcz: **37,2 g** Białko: **41,3 g**
Węglowodany: **76,8 g**

SKŁADNIKI

2 porcj(e/i)

0,5	cebuli
1	czerwona papryka
100 g	chorizo
1 łyżka	oliwy
1	ząbek czosnku
1 łyżeczka	mielonej papryki (ostrej lub słodkiej)
0,25 łyżeczki	mielonej kolendry
0,25 łyżeczki	mielonego kuminu
500 ml	bulionu warzywnego
100 ml	passaty pomidorowej
1	puszka czarnej fasoli (400 g)
1 łyżka	<u>Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman</u>
2 łyżki	posiekanej świeżej kolendry
Dodatkowo	
	awokado
30 g	sera cheddar
2	małe tortille (60 g)

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

Cebulę i paprykę pokrój w kostkę. Chorizo pokrój w plasterki. Podsmaż w rondlu na oliwie. Gdy cebula się zeszkli, a chorizo przyrumieni, dodaj przyprawę, drobno posiekany czosnek oraz odsączoną i przepłukaną fasolę.

Krok 2

Wlej bulion i passatę pomidorową. Dopraw sosem sojowym Kikkoman (lub Ponzu Kikkoman) i kolendrą. Gotuj przez 15 minut. Po tym czasie do pojemnika blendera przelej 1/3 zupy (bez kawałków chorizo) i zmiksuj. Przelej z powrotem do rondla i dokładnie wymieszaj.

Krok 3

Tortille pokrój w trójkąty i stostuj na suchej patelni.

Krok 4

Zupę podawaj z pokrojonym awokado, startym serem cheddar i kawałkami tortilli.