

Vegetariánské chilli

Kategorie: Luštěniny

Hodnocení: nezadáno

Počet porcí:

Náročnost:

Autor:

Suroviny

- 2 lžíce chilli (nebo pálivé mleté papriky)
- 1 bobkový list, sůl a pepř
- 3 utřené stroužky česneku
- 2 šálky oloupaných a propasírovaných rajčat nebo rajského protlaku, 1 nakrájená zelená paprika
- 2 šálky sojového masa (přípraveného dle návodu na obalu)
- 1 velká nakrájená cibule
- 2 šálky sušených fazolí (přes noc namočíme) nebo 4 šálky konzervovaných
- 1 lžíce kmínu

Postup

Namočené fazole slijeme, vložíme do velkého kastrolu, zalijeme 2 litry vody a přidáme bobkový list. Přiklopíme, přivedeme k varu, zmírníme plamen a vaříme do změknutí. (Pro zkrácení doby varu je vhodné použít tlakový hrnec). Sojové maso namočíme podle návodu, slijeme a přidáme k fazolím spolu s nakrájenou zeleninou a kořením. Přiklopíme a vaříme 20 minut. Podle chuti okořeníme a podáváme. Vhodná příloha jsou brambory, ale i rýže.