



przepisy.pl

## Wegetariańskie Chilli Sin Carne



 15 minut  4 osoby  Łatwe

### Składniki:

- pomidory w puszcze - 1 sztuka
- czosnek - 1 sztuka
- chilli czerwone - 1 sztuka
- Kaszotto meksykańskie Knorr** - 1 sztuka
- fasola z puszki - 1 sztuka
- kukurydza z puszki - 1 sztuka
- papryka czerwona - 1 sztuka
- cebula - 1 sztuka
- kakao - 1 łyżeczka
- śmietana 18% - 1 sztuka
- ser cheddar - 1 sztuka
- Bulion na włośczyźnie Knorr** - 1 sztuka
- Czosnek z USA Knorr** - 1 szczypta
- kolendra lub natka pietruszki - 1 pęczek
- kumin - 1 szczypta
- papryka wędzona - 1 szczypta

[Zamów świeże składniki z dostawą do domu do wybranych przepisów. Sprawdź.](#)

### Sposób przygotowania:

1. Cebulę oraz paprykę pokrój w kostkę. Podsmaż wszystko na oliwie z oliwek i dodaj 5 ząbków czosnku pokrojonego w plastry oraz drobno posiekane papryczki chilli. Podsmażaj wszystko przez około 5 minut.
2. Dodaj meksykańskie kaszotto Knorr (lub kaszę quinoa oraz bulgur - kaszy nie gotuj wcześniej). Dobrze wszystko wymieszaj i dodaj przyprawy: pół łyżeczki kuminu, pół łyżeczki papryki wędzonej, 1/4 łyżeczki kolendry rozbitej w młódku, łyżeczkę kakao, suszony czosnek, sól oraz pieprz. Podlej wszystko bulionem i ponownie wymieszaj.
3. Dodaj puszkę pomidorów, pół łyżeczki cukru oraz 150ml bulionu warzywnego. Całość zamieszaj i gotuj pod przykryciem przez około 10 minut co jakiś czas mieszając, aby kasza nie przywarła do patelni.
4. Gdy kasza będzie prawie gotowa dodaj odsączoną kukurydzę oraz czerwoną fasolę. Gotuj chilli przez kolejne 5 - 7 minut, jeśli jest zbyt suche podlej je ponownie płynem. Wedle uznania dopraw danie do smaku dodatkową ilością chilli w proszku, czosnkiem lub kuminem
5. Chilli serwuj posypane serem cheddar, z łyżką kwaśnej śmietany i świeżą kolendrą. Dodatkowo możesz podać ciepłą tortillę.

---

Przepis ten pochodzi z serwisu kulinarnego [www.przepisy.pl](http://www.przepisy.pl). Znajdź nas na Facebooku [www.facebook.com/przepisypl](https://www.facebook.com/przepisypl)