



Vegetariánské chilli s pohankou

vegetariánský	Snadné	45 minut	Pro 4 osoby	☆☆☆☆☆
---------------	--------	----------	-------------	-------

Ingredience

50 g pohankových krup
 4 lžíce olivového oleje
 1 ks cibule
 2 stroužky česneku
 1 ks mrkev
 1/2 červené papriky
 1 ks plechovka fazolí nebo 240 g čerstvých
 700 ml pasírovaných rajčat
 30 g sušených rajčat
 1 lžička římského kmínu
 1 lžička mletého chilli
 100 ks avokádo
 1 hrst čerstvého koriandru
 200 ml bio zakysané smetany
 sůl

Jak na to?

1. Pohanku propláchněte a nechte okapat. Na olivovém oleji do změknutí orestujte na kostičky nakrájenou cibuli, česnek, mrkev, papriku a osolte.
2. Přidejte sterilované fazole i s nálevem, pasírovaná rajčata, pohanku, nakrájená sušená rajčata, římský kmín a chilli. Duste do změknutí asi 30 minut.
3. Servírujte s nakrájeným avokádem, koriandrem a zakysanou smetanou. Jako příloha se hodí nachos, případně rýže.