

Чили син карне

Общее время 60 мин 60 мин Время подготовки

Пищевая ценность (на порцию):
2428 кДж / 580 ккал

Жиры: 3,7 г Белки: 30,9 г
Углеводы: 92,9 г

ИНГРЕДИЕНТ

Ы

4 порции

| | |
|----------|---|
| 2 | головки репчатого лука |
| 4 | зубчика чеснока |
| 1 | красный сладкий перец |
| 1 | банка консервированной чечевицы |
| 2 ст. л. | растительного масла |
| 1 ч. л. | хлопьев из перца чили |
| 2 ч. л. | молотого кориандра |
| 2 ч. л. | тмина |
| 1 ст. л. | молотой копченой паприки |
| 1 ст. л. | орегано |
| 1 | банка консервированных мелко резанных помидоров |
| 100 мл | Соус Терияки Kikkoman с обжаренным чесноком |
| 1 | большой клубень картофеля батат |
| 1 | банка консервированной красной фасоли |
| 8 ст. л. | йогурта из овсяного молока |
| | несколько листьев кориандра |
| 8 | маленьких кукурузных лепешек тортилья |

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Шаг 1

Очистить лук и чеснок, лук нарезать соломкой, чеснок продавить через чесночный пресс. Сладкий перец разрезать пополам, очистить, помыть и нарезать полосками. Из чечевицы дать стечь жидкости.

Шаг 2

Разогреть масло в кастрюле, лук и чеснок пассеровать в ней до прозрачности, добавить перец, хлопья чили, кориандр, тмин, паприку и орегано и готовить 1–2 минуты. Добавить чечевицу, помидоры, 300 мл воды и соус Teriyaki и варить около 15 минут.

Шаг 3

Картофель батат почистить, помыть и нарезать кубиками. Из красной фасоли дать стечь жидкости, положить ее вместе с бататом в кастрюлю и варить еще около 20–25 минут. Сервировать чили син карне йогуртом и кориандром и подать на стол вместе с лепешками тортилья.