



- Polévky
- Těstoviny
- Ásie
- Indie
- Česká klasika
- Jiné hlavní chody
- Dezerty

Chilli sin carne

- 3 lžíce oleje
- 2 lžíce rajčatového protlaku / pasty
- Půl lžičky - lžička chilli vloček / mletého chilli
- 1 lžíce mletého římského kmínu
- 1 a půl lžičky mleté uzené papriky
- 1 lžíce oregana
- 2 hrnky (cca 500 ml) zeleninového vývaru / vody
- 2 plechovky (po 400 g) černých fazolí
- 1 plechovka bílých fazolí
- Malá plechovka kukuřice (200 g)
- 1 větší červená paprika (nebo žlutá)
- 2 lžíce holandského kakaa
- 2 bobkové listy
- 1 a půl lžíce sójové omáčky (Pearl river light)
- 1 plechovka drcených rajčat (400 g)
- 1 lžička a půl soli
- Černý pepř, šest otoček mlýnku
- 1 lžíce javorového sirupu
- 1 - 1 a půl lžíce limetové šťávy
- 1 lžička červeného vinného octa
- 2 balení uzeného tofu

Navrch

- Veganská zakysaná smetana nebo avokádo
- Čerstvý koriandr
- Čerstvá chilli paprička

- V pánvi rozejdeme 3 lžíce oleje, dáme na ně chilli vločky a chvíli prohřejeme a necháme rozvonět.
- Přidáme rajčatovou pastu a chvíli opékáme, až začne tmavnout (Kdyby se přichytávala přidáme trochu vody)
- Přisypeme římský kmín, uzenou papriku a oregano a ještě 30 sekund opékáme
- Přilijeme 2 hrnky vody / vývaru, přidáme černé i bílé fazole, kukuřici, drcená rajčata, kakao, bobkový list, sójovou omáčku a na menší čtverečky nakrájenou papriku.
- Osolíme, opepříme, přidáme lžičku javorového sirupu, přivedeme k varu a pak stáhneme sporák na menší plamen a necháme bublat. Alespoň 30 minut. Nízká teplota a dlouhé bublání bude chilli jen ku prospěchu, na nejnižší plamen může probublávat hodinu a půl až dvě hodiny.
- V mezichase si připravíme rýži a opečeme na kostky nakrájené uzené tofu.
- Nakonec dochutíme lžičkou octa, lžící limetové šťávy a případně přidáme ještě lžičku až dvě javorového sirupu.
- Navrch chilli ještě posypeme čerstvým koriandrem.





[Newer](#)

[Older](#)

2024-03-05

Dýňové pyré s Forkys kousky

06 Jun 2025

Čočka dětská / štampach