



Cartofi dulci și fasole neagră cu chilli

Dificultate ușor

Timp de preparare 10 min.

Timp total 40 min.

Mărime porție 4 porții

Ingrediente

- 20 g ulei vegetal
- 200 g ardei gras roșu, tăiat bucăți (2 cm)
- 170 g ceapă galbenă, tăiată în clini
- 300 g cartofi dulci, tăiați în cuburi (2 cm)
- 200 g apă
- 200 g roșii, din conservă
- 2 lingurițe concentrat pastă de legume sau 1 cub de concentrat vegetal (pentru 0,5 l)
- 1 linguriță chimion măcinat
- 1 linguriță fulgi de chilli
- 1 linguriță boia de ardei, dulce
- 2 lingurițe praf de usturoi (opțional)
- 2 lingurițe cacao pudră
- 1 linguriță sare
- ½ linguriță piper negru măcinat
- 200 g fasole neagră, din conservă, scursă
- 150 g porumb dulce boabe, din conservă, scurs
- smântână fermentată, de orice tip, pentru servit
- chipsuri de tortilla, pentru servire (opțional)
- chilli, proaspăt, feliat (2 mm), pentru decor
- coriandru, frunze proaspete, tăiate, pentru decor

Valori nutritive per 1 porție

Calorii 1185.1 kJ / 283.3 kcal

Proteine 7.8 g

Carbohidrați 41.3 g

Grăsimi 11.3 g

Grăsimi saturate 3.5 g

Fibre 10.3 g

Sodiu 791.3 mg

Preparare

1. Puneți în bol 15 g ulei și bucățile de ardei gras și sotați **Temperatură ridicată**.
2. Adăugați 5 g de ulei și ceapa și sotați **Temperatură ridicată**.
3. Adăugați cartofii dulci, apa, roșiile din conservă, concentratul pastă de legume, chimionul, fulgii de chilli, boiaua dulce, praful de usturoi (opțional), pudra de cacao, sarea și piperul, apoi gătiți **10 min./100°C/invers/viteza lingura**.
4. Adăugați fasolea neagră din conservă și porumbul dulce, apoi gătiți **5 min./100°C/invers/viteza lingura**. Împărțiți în 4 castroane, adăugați câte 1-2 linguri de smântână.
5. Serviți decorat cu chilli, coriandru proaspăt și chipsuri de tortilla (opțional).

Obiecte utile

castron