



Chilli con robí

veganský

Snadné

30 minut + vaření a
namáčení fazolí

Pro 4 osoby

☆☆☆☆☆

Ingredience

2 balení robí plátků
4 cibule
6 lžic slunečnicového oleje
3 stroužky česneku
1 lžička bujonu Würzl
150 g fazolí červená ledvina
1 lžice římského kmínu
1 lžice sladké papriky
1 lžice drcených chilli papriček
2 lžice rajského protlaku
400 g drcených rajčat (1 plechovka)
4 lžice tamari

Jak na to?

1. Robí nastrouhejte na hrubém struhadle.
2. Fazole uvařte dle návodu.
3. Cibuli nakrájejte na kostky a osmahněte na oleji. Postupně přidávejte ingredience v tomto pořadí a vždy mezi tím osmahněte: rozmačkaný česnek, římský kmín, chilli, protlak, papriku. Přidejte Würzl, zalijte 400 ml vody a 15 minut duste.
4. Přidejte rajčata a robí, společně 10 minut poduste. Dochuťte tamari.
 - Podávejte s rýží nebo tortillami, výborné je s kopečkem Sojade natural. Ve vegetariánské verzi můžete podávat s kopečkem bílého biojogurtu nebo kysané biosmetany.
 - Do správného chilli patří hořká čokoláda, na toto množství přidejte 30 g.