



Vegetariánské chilli s pohankou

vegetariánský	Lahké	45 minut	Pre 4 osoby	☆☆☆☆☆
---------------	-------	----------	-------------	-------

Ako 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.