

Чилі сін карне з кукурудзою та квасолею

30—40 хв

Приготування

1. Цибулю й болгарський перець наріжте невеликими шматочками. Наріжте кубиками копчений тофу.
2. Підігрійте в сковороді кунжутну олію, після чого додайте цибулю, болгарський перець та копчений тофу й підсмажте. Додайте томатне пюре, обсмажте, а потім за допомогою бальзамічного оцту дегласуйте вміст сковороди.
3. Перемішайте нарізані кубиками помідори, кукурудзу, квасолю та італійські трави.
4. Варіть на повільному вогні 15 хвилин. За потреби додайте трохи води. Насамкінець додайте нарізаний кубиками тофу.
5. Подавайте зі свіжим білим хлібом. Смачного!

Інгредієнти 4 порц.

= Kotányi Produkte

2 шт.	Червона цибуля
1 шт.	Червоний болгарський перець
125 г	Копчений тофу
3 ст. л.	Кунжутна олія
2 ст. л.	Томатне пюре
1 ст. л.	Бальзамічний оцет
400 г	Консервовані подрібнені помідори
1	Консервована кукурудза
2	Консервована звичайна квасоля
1 ст.л.	Трави італійські