



Чилі сін карне з кукурудзою та квасолею

🕒 30—40 хв 🍴🍴🍴

Приготування

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

- 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!

