



Вегетарианско чили с червена леща

⌚ 30—35 Минути 

Подготовка

Съставки за 2 Порции

♦ = Kotányi Produkte

1 глава	Лук
1 скилугка	Чесън
1 бр.	Червена чушка
150 g	Червена леща
1 с.л.	Сусамово олио
200 ml	Зеленчуков бульон
1 консерва	Домати, нарязани
1 консерва	Бял боб
80 g	Царевица, от консерва
2 с.л.	Заквасена сметана
1 ч.л.	Брашно
1 връзка	Зелен лук
1 с.л.	♦ Лютото чили
1 ч.л.	♦ Кимион, мян
	♦ Морска сол
	♦ Пипер меланж на зърна

- 1 Загрейте сусамовото олио в тиган и сотирайте лука и чесъна. Добавете чушките и запечете кратко.
- 2 Добавете лещата и деглазирайте с бульона. Изиспете и доматиите в тигана. Оставете да ври около 10 минути, докато стане готова лещата и добавете подправките.
- 3 Разбъркайте заквасената сметана с брашното и зеления лук. Останалите продукти добавете в чилито и гответе десетина минути. След това добавете заквасената сметана, разбъркайте и поднесете.

