

ANIA STARMACH

Potrąwka z czerwoną fasolą

Co kupić?

- 200ml gęstego jogurtu naturalnego
- 6 malinowych pomidorów
- 2 puszki czerwonej fasoli
- 2 kolby ugotowanej kukurydzy
- 2 czerwone papryki
- 2 czerwone cebule
- 2 marchewki
- 2 miękkie awokado
- 2 ząbki czosnku
- 2 papryczki chili
- 1 biała cebula
- 1 płaska łyżeczka ostrej papryki
- 1 płaska łyżeczka słodkiej papryki
- 1 płaska łyżeczka chili pieprzu cayenne
- 1 płaska łyżeczka kurkumy
- 1 płaska łyżeczka mielonego kuminu
- 1 pęczek kolendry
- szczypta cynamonu
- sok z limonki
- olej do smażenia
- sól, pieprz

ANIA STARMACH

Jak przygotować?

1. Czerwone cebule i czosnek pokrój w kostkę, podsmaż je na oleju.
2. Dodaj wszystkie sypkie przyprawy, pokrojoną paprykę, marchew, pomidory, ziarna kukurydzy i duś pod przykryciem. Po 20 minutach dodaj fasolę. Całość duś na małym ogniu przez około 30 minut.
3. Przygotuj guacamole (przepis na guacamole znajdziesz tutaj): awokado rozgnieć, wymieszaj z posiekaną białą cebulą, chili i sokiem z limonki.
4. Potrawkę podawaj z guacamole, kolendrą i jogurtem.