

PRZEPISY FIT&EASY



CHILI SIN CARNE

Przygotowanie:

Na oliwie podsmażyć posiekaną cebulę, seler i startą na tarce marchewkę. Całość zalać pomidorami i chwilę gotować. Następnie dodać ugotowaną soczewicę i kukurydzę. Wszystko razem wymieszać i podawać na ryżu. Doprawić pieprzem i solą himalajską. Całość obficie posypać natką pietruszki.

Składniki:

Ryż brązowy ugotowany na sypko
Ugotowana soczewica czerwona - pół szklanki
Pomidory z puszki krojone - ½ puszki
Kukurydza z puszki - ½ puszki
Marchewka
Seler naciowy
Cebula
Oliwa z oliwek
Natka pietruszki