Recepty: Tekvicové chilli

Recepty

Hlavné chody

Rýchle večere

30 min

3



1.4

12

Budete potrebovať

Tekvica Hokkaido	600 g
Červená cibuľa	1 ks
Cesnak	4 strúčiky
Mletá rasca Vitana	2 ČL
Chilli mleté Vitana	1/2 ČL
Červená paprika Vitana	1 ČL
Paradajkové pyré	500 ml
Voda	250 ml

Tekutý zelený bujón Vitana	1 PL
Červená fazuľa	240 g (1 konzerva)
Kukurica	140 g (1 konzerva)
Soľ	1/2 ČL

Príprava receptu

Tekvicu nakrájame na drobné kúsky.

Na olivovom oleji opečieme dozlatista nadrobno nakrájanú cibuľu.

Pridáme nakrájaný cesnak, chilli, rascu, papriku a minútu restujeme.

Vmiešame tekvicu a 5 minút opekáme.

Pridáme vodu, zeleninový bujón a cca 5 minút povaríme.

Na záver vmiešame paradajkové pyré, fazuľu, kukuricu a varíme prikryté do zmäknutia tekvice. Dosolíme podľa potreby.

Podávame s kyslou smotanou a koriandrom.

#tekvica #hokkaido



Chilli mleté



Rasca mletá



Tekutý bujón Zeleninov