

CHILI CON TOFU

DŮLEŽITÉ INFO K RECEPTU:

Alergeny: vegetarián, vegan, bez lepku

Technika: sporák, (tlakový hrnec)

Předem: pokud nechcete použít fazole z plechovky, je třeba namočit den předem a druhý den začít vařit hodinu před jídlem v tlakovém hrnci

Celková doba: bez vaření fazolí asi 30-35 minut

Ingredience na 4 porce:

- Asi 400g už uvařených fazolí (buď v tlakovém hrnci nebo použijte z plechovky)
- Asi 90g tofu natural (volte GMO-free verzi nebo BIO variantu)
- Asi 1 šálek rajčatového protlaku (pokud máte, tak domácího)
- 1 plechovku s krájenými rajčaty (nebo 4 spařená a nakrájená rajčata)
- 1 celá chili paprička (čerstvá nebo sušená)
- 1 střední cibule
- 2 stroužky česneku
- 1/2 červené papriky
- 1 lžice ghee
- Nepovinné: chili vločky

Na avokádovou salsu:

- 1 zralé avokádo
- 1/2 limetky
- sůl
- Několik snítků čerstvého koriandru

Podáváme:

S rýží nebo quinoou

Postup:

1. V hrnci rozehejeme ghee, přidáme nejmenší nasekanou cibulku a opékáme až cibulka zesklovatí.
2. Přidáme nasekaný česnek, špetku chili vloček a celou chili papričku a ještě chvíli smažíme.
3. Pak do hrnce přidáme červenou papriku, nakrájenou na malé kousky a necháme chvíli dusit pod pokličkou několik minut.
4. Mezitím si přichystáme plechovku rajčat (popřípadě spařená rajčata) a také nakrájíme na kousky.
5. Počkáme, až nám paprika v hrnci trochu změkne a pak rajčata do hrnce přidáme.
6. Následně přidáme uvařené fazole a přibližně 10 minut mícháme.
7. Nakonec přidáme rajský protlak a dobře promícháme.
8. Úplně poslední krok je rozdrobené tofu (vezmeme si kousek tofu do ruky a rozdrobíme na malé kousky, které přidáme do hrnce).
9. Necháme povařit několik minut, dochutíme (osolíme a přidáme chili vločky pokud je to nutné) a mezitím si připravíme uvařenou rýži na talíř.
10. Vytvoříme avokádovou salsu tak, že vydlabeme avokádo a nakrájíme ho na kostičky. Dáme do misky a pokapeme limetkovou šťávou a osolíme. Nasekáme koriandr a přidáme do misky. Promícháme.