

Chilli con kidney

Při přípravě tohoto vegetariánského chilli, které odpovídá principům metabolic balance, se zaměříme na zdravé tuky, nízký glykemický index, a vyvážený poměr bílkovin, sacharidů a vlákniny. Tento recept bude obsahovat jako hlavní zdroj bílkovin červené kidney fazole a bude bohatý na zeleninu pro doplnění nutričních hodnot. Připravíme si tedy "Chilli con kidney". Pokud máte svůj osobní jídelní plán Metabolic balance, kde jsou přesné gramáže, dejte si čas a vše si přesně navažte. Doporučuji připravit rovnou 2 porce, jídlo je skvělé i studené, do krabičky.

Ingredience

- ☐ 2 šálky červených kidney fazolí (nejlépe namočené přes noc a vařené, nebo můžete použít konzervované, ale opláchněte je)
- ☐ 1 velká cibule, nakrájená
- ☐ 2 stroužky česneku, nasekané
- ☐ 1 velká mrkev, nakrájená na kostičky
- ☐ 1 červená paprika, nakrájená na kostičky
- ☐ 2 střední rajčata, nakrájená na kostičky, nebo 1 plechovka loupaných rajčat bez přidaného cukru
- ☐ 1 lžíce rajčatového protlaku bez cukru
- ☐ 1 malá cuketa, nakrájená na kostičky
- ☐ 1 lžička mletého kmínu
- ☐ 1 lžička mleté papriky
- ☐ 1/2 lžičky chilli prášku (nebo podle chuti)
- ☐ Sůl a čerstvě mletý černý pepř podle chuti
- ☐ 1 lžíce olivového oleje
- ☐ Čerstvý koriandr nebo petržel na ozdobu
- ☐ Avokádo a čerstvá limetka pro podávání

Postup

1. V hrnci na středním ohni zahřejte olivový olej a přidejte cibuli a česnek. Restujte, dokud nezměknou, asi 2-3 minuty.
2. Přidejte mrkev a papriku. Restujte dalších 5 minut.
3. Přidejte rajčata, rajčatový protlak, cuketu, kmín, papriku, chilli, sůl a pepř. Dobře promíchejte.
4. Přidejte předvařené červené fazole a dostatek vody nebo zeleninového vývaru, aby byly všechny ingredience ponořené. Nechte vařit na mírném ohni 20-30 minut, dokud zelenina nezměkne.
5. Ochutnejte a případně dochuťte solí, pepřem nebo chilli.

6. Podávejte ozdobené čerstvým koriandrem nebo petrželí, s plátky avokáda a čerstvou limetkou.
7. Toto chili je bohaté na vlákninu, bílkoviny z fazolí a zdravé tuky z avokáda, což odpovídá principům metabolic balance. Je to výživné, chutné a vyvážené jídlo.



Nákupní seznam pro Chilli con Kidney

- ☐ Červené kidney fazole (2 šálky, nebo konzervu pokud dáváte přednost rychlejší variantě)
- ☐ Velká cibule (1 ks)
- ☐ Červená paprika (1 ks)
- ☐ Velká mrkev (1 ks)
- ☐ Malá cuketa (1 ks)
- ☐ Střední rajčata (2 ks) nebo plechovka loupaných rajčat bez přidaného cukru
- ☐ Rajčatový protlak (1 lžíce) - nemusí být
- ☐ Avokádo (1 ks)
- ☐ Čerstvá limetka (1 ks)
- ☐ Česnek (2 stroužky)
- ☐ Čerstvý koriandr nebo petržel na ozdobu
- ☐ Olivový olej (1 lžíce)
- ☐ Chilli prášek (1/2 lžičky, nebo podle chuti)
- ☐ Mletá paprika (1 lžička) - preferuji uzenou
- ☐ Mletý kmín (1 lžička) - preferuji římský
- ☐ Kurkuma (1 lžička)