Tálalás: **4 főre**

Előkészítés: **10 perc**

Elkészítés: **30 perc**

Répási Eszter

CSILISBAB

A bab a hüvelyesek családjába tartozik, és mint ilyen magas fehérje-, és szénhidráttartalommal rendelkezik, rosttartalma is rendkívűl magas, éppen ezért puffasztó hatású lehet. Gazdag vasban, folsavban, káliumban, rézben és B1-vitaminban.

HOZZÁVALÓK

500 g darált pulykacomb
500 g vörösbab
300 g kukorica
1 db vöröshagyma
2 gerezd fokhagyma
400 ml paradicsomlé
10 ml olaj
izlés szerint só (zöldfűszerekkel helyettesíthető)
izlés szerint Bors
izlés szerint pirospaprika
izlés szerint cayenne bors
izlés szerint oregánó
izlés szerint majoranna
izlés szerint fahéj
izlés szerint petrezselyem

ALLERGÉNEK

Gluténmentes
Laktózmentes
Tojásmentes

1. Az olajon üvegesre pirítjuk a vöröshagymát, és ha már majdnem jó, hozzáadjuk az áttört fokhagymát is.
2. Hozzáadjuk a darált húst is és összepirítjuk.
3. Fűszerezzük (kivéve cayenne bors).
4. Hozzáadjuk az előzőleg néhány órán keresztül áztatott vörösbabot, és a mirelit kukoricát.
5. Felöntjük a paradicsomlével, és fűszerezzük ízlés szerint a cayenne borssal.
6. Puhára főzzük.

Töltse le további receptjeinket az auchan.hu/receptek oldalról!

Auchan