



Чили из фасоли & TVP

Визуальный рецепт от DAREBEE

© darebee.net

1 банка - 240 г вареной красной фасоли
1 чашка - 60 г TVP кебаб
½ чашки - 100 мл томатного соуса
1 чашка - 200 мл воды
1 ст.л патоки
1 ч.л чили в порошке

2 ПОРЦИИ

ВАРИАНТЫ: Добавьте ½ ч.л. чесночного порошка и 2 ст. ложки пищевых дрожжей.

1



2



3



ИНСТРУКЦИЯ

1. Соедините все ингредиенты в кастрюле среднего размера. Приправьте по вкусу, перемешайте и доведите до кипения.
2. Уменьшите огонь до минимального и тушите, накрыв крышкой, в течение 15 минут.
3. Переложите на тарелку.