

Mexické fazole



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 20min
Celkový čas: 30min , Porce: 4

1458 kalorií , **0 g** cukrů , **22 g** tuků , **96 g** bílkovin

Autor: Sonia005

Odkaz: <https://srecepty.cz/mexicke-fazole>

Příprava

Ve woku rozežřejeme olej a na rozpálený olej vhodíme zároveň cibuli, papriku i na jemno nasekaný česnek. Smažíme tak dlouho, dokud vše nezměkne. Asi 5 minut. Nakonec přihodíme chilli, promícháme a zasypeme zcezenými fazolemi. Promícháme a ještě asi minutku smažíme. Nakonec dochutíme solí, pepřem a zastříkneme citronovou šťávou. Vypneme a můžeme podávat buď s opečeným toastem nebo jako náplň v tortile.

Ingredience

- 1 středně velká cibule najemno
- 1 červená paprika na malé kostičky
- 2 lžíce olivového oleje
- 1 stroužek česneku nadrobno
- 1/2 lžičky chilli
- 400 g konzervovaných fazolí
- sůl a pepř dle chuti
- troška citronové šťávy na dochucení

Kategorie

Obyčejný den, Mexická, Vegetariánská, Celoročně, Luštěniny, Rychlovka, Rodina, Vegetarián, Hlavní chod

