

Taimne punase oa tšilli



Kergelt vürtsikas punase oa tšilli

Oad moodustavad ideaalse ja rohkem tervisliku alternatiivi lihale, mis klassikalises tšillis tihti aukohal on. Toekad punased oad on täis taimset valku ja kiudaineid ning sobivad tšilli sisse justkui valatult. Taimse oatšilli valmistamine on lihtne ja kiire, sobides hästi ka argiõhtutel koos perega nautimiseks. Seda võib serveerida nii eraldiseisva roana kui ka meelepäraste lisanditega. Proovi kindlasti järgi, sest just sellest lihtsast taimsest roast võib saada sinu uus lemmik!

Kogus: kolmele kuni neljale tšillisõbrale

Valmistusaeg: 35 minutit

Raskusaste: kerge

Valmistamiseks vajad:

- 2 pakki punaseid Kidney ube ~450-500g
- 80 g hakitud või riivitud porgandit
- 80 g tükeldatud punast paprikat
- 1 peeneks hakitud sibul
- 4 purustatud küüslauguküünt
- 75 g tomatipastat
- 450 ml vett või aedvilja puljongit
- 250 g purustatud tomateid
- 2 tl jahvatatud vürtsköömneid
- 1 tl jahvatatud suitsupaprikat
- 1 tl kuivatatud oreganot
- 1 spl tšillipulbrit (kui sa pole suur vürtsisõber, lisa pisut vähem)
- 1 spl coconut aminos kookoskastet (näiteks [seda](#)) (valikuline)
- meresoola (maitse järgi)
- 1 spl värskelt pressitud laimimahla
- värsket koriandrit (serveerimiseks)

Kuidas oa-tšillit valmistada?

Aseta pott tulele, vala põhja pisut vett ning lisa sibul. Küpseta sibulat poti põhjas 3-5 minutit, kuni sibul on pehme. Seejärel lisa sibulale seltsiks purustatud küüslauk, tükeldatud porgand ja paprika. Küpseta veel 3-5 minutit ning lisa seejärel purustatud tomatid, tomatipasta, punased oad, vesi või aedviljapuljong (lisa algselt umbes pool kogusest ning vala vastavalt vajadusele vedelikku juurde)

ning maitseained.

Lase segul keema tõusta ning hauta seejärel madalal kuumusel veel 15-20 minutit, kuni porgandid on pehmed ja vedeliku kogus vähenenud. Serveeri laimimahla ja värskes koriandriga.