



Чили со мешан грав

Овој рецепт е многу едноставен, но сигурни сме дека ќе стане омилен за оние кои сакаат да се хранат здраво. Ова е слатка зачинета манџа направена со слатка пченка, црвен и обичен грав која ги содржи сите состојки потребни за да имате енергија во текот на денот, но таа исто така го продолжува животниот век.



Состојки:

- 1 конзерва слатка пченка
- 1 конзерва црвен грав
- 150 грама обичен грав
- 2 до 3 лажици лут црвен пипер
- 250 милилитри доматна пасата
- 3 лажици доматно пире
- 1 голема главица бел кромид
- 3 до 4 чешниња лук
- сол и бибер
- маслиново масло

Чекор 1

Подготовката на овој рецепт е многу лесна - полесна не може да биде.

Крупно исечкајте ги кромидот и лукот и ставете ги сите состојки во експрес лонецот - со додавање на обилна количина доматно пире можете да одредите колку јадењето е зачинето, а тоа дополнително ќе го згусне сосот и ќе му даде боја.

Јадењето гответе го 45 минути со регулаторот поставен на 2 и кога ќе биде готово ослободете го притисокот.

Чекор 2

Чилито го сервираме со басмати ориз. Со лажица ставете од чилито врз оризот и спремни сме за јадење!

Совет

Чилито со грав може да се сервира и самостојно како супа.

Ако претпочитате помалку зачинета храна, Ви препорачуваме лутиот црвен пипер да го замените со благ бидејќи готовиот рецепт треба да биде барем малку зачинет.



Користени производи:



Експрес лонец



Ти благодариме што си дел од МоиРецепти заедницата.
Испрати го твојот омилен рецепт на www.moirecepti.mk