




Dyniowe Chilli

To dyniowe chili z wolnowaru jest pełne puree z dyni, pikantnej włoskiej kiełbasy oraz dużej ilości fasoli i warzyw.

 Czas na High: 4 H

 Czas na Low: 6-8H

 Ilość porcji: 3-5

 Czas przygotowania: 20

Składniki

- 500 g pikantnej włoskiej kiełbasy np. Nduja
- 1 średnia żółta cebula, pokrojona w kostkę
- 1 zielona papryka, pokrojona w kostkę
- 1 czerwona papryka, pokrojona w kostkę
- 2 ząbki czosnku, rozdrobniona
- 1 15 uncji puszka czarnej fasoli, odsączona i opłukana
- 1 15 uncji puszka czerwonej fasoli, odsączonej i opłukanej
- 1 425g puszka puree z dyni
- 1 400 g puszka krojonych pomidorów
- 2 szklanki bulionu wołowego
- 1 łyżka stołowa chili w proszku
- 2 łyżeczki wędzonej papryki
- 1 łyżeczka kminku
- 1/2 łyżeczki ziela angielskiego
- 1/2 łyżeczki chili w proszku
- 1/4 łyżeczki soli
- Rozdrobniony ser, do posypania
- Posiekana kolendra, do posypania
- Chipsy kukurydziane, do posypania
-



Wykonanie:

Wyjąć kiełbasę z osłonki i zrumienić na patelni na średnim ogniu.

Dodać zrumienioną kiełbasę do wolnowaru o pojemności 6 litrów wraz z cebulą, papryką, czosnkiem, czarną fasolą, fasolą, puree z dyni, krojonymi pomidorami, bulionem wołowym, chili w proszku, wędzoną papryką, kminkiem, zielem angielskim, chili w proszku i solą.

Wymieszać do połączenia i gotować na dużym ogniu HIGH przez 4 godziny lub na małym ogniu LOW przez 6-8 godzin.

W razie potrzeby podawać z serem, kolendrą i chipsami kukurydzianymi.