

Mausteinen mustapapu-chorizokeitto

kokonaisaika **20 min** 5 min esivalmistelut 15 min valmistus

Ravintosisältö (per annos):
3.345 kJ / 799 kcal

Rasva: **37,2 g** Proteiini: **41,3 g**
Hiilihydraatit: **76,8 g**

AINEKSET

2 annosta

0,5	sipuli
1	punainen paprika
100 g	chorizoa
1 rkl	oliiviöljyä
1	valkosipulinkynsi
1 tl	savustettua paprikajauhetta (vahvaa tai mietoa)
0,25 tl	jauhattua korianteria
0,25 tl	jauhattua kuminaa
500 ml	kasvislientä
100 ml	tomaattipyrettä
1	purkki mustapapuja (400 g)
1 rkl	<u>Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike</u>
2 rkl	hienonnettua tuoretta korianteria
Tarjoiluun	
	Avocado
30 g	cheddarjuustoa
2	pientä tortillaa (60 g)

VALMISTUS

Vaihe 1

Kuutioi sipuli ja paprika ja viipaloi chorizo. Paista ne kattilassa oliiviöljyssä. Kun sipuli on pehmennyt ja chorizo ruskistunut, lisää mausteet, hienonnettu valkosipuli sekä valutetut ja huuhdellut pavut.

Vaihe 2

Laita joukkoon kasvisliemi ja tomaattipyre, mausta Kikkoman-soijakastikkeella (tai Ponzu-kastikkeella), hienonnettu korianteri ja kypsytä 15 minuuttia. Kaada sen jälkeen 1/3 keitosta (ilman chorizoa) sekoittimeen ja sekoita tasaiseksi. Laita se takaisin kattilaan ja sekoita varovasti joukkoon.

Vaihe 3

Leikkaa tortillat kolmioiksi ja paahda niitä rasvattomassa paistinpannussa.

Vaihe 4

Kaada keitto kulhoihin ja tarjoile avokadoviipaleiden, raastetun cheddarjuuston ja tortillapalojen kanssa.