



Hozzávalók:

50 dkg Bonduelle konzerv vörösbab, 25 dkg fagyaszott kukorica, 1 vöröshagyma, 2 gerezd fokhagyma, 4-4 evőkanál olaj és sűrített paradicsom, fél mokkáskanál csilipor, só, őrölt fekete bors, 1 nagy piros színű paprika, 1 csípős zöldpaprika

1. A babot és a kukoricát leszűrjük, lecsöpögtetjük. Ha fagyaszott kukoricát használunk, elég szobahőmérsékleten fölengedni, lecsöpögtetni, főzni nem kell.
2. A hagymát és a fokhagymát megtisztítjuk, az előbbit finomra vágjuk, az utóbbit présen áttörjük.
3. Együtt az olajban, közepes lángon kevergetve megfonnyasztjuk. A paradicsompürét belekeverjük, majd annyi - körülbelül 2 deci - vízzel öntjük föl, hogy híg mártás sűrűségű legyen. Éppen csak 1-2 percig forraljuk, majd a tűzről lehúzza a csilivel fűszerezzük, megsózzuk, megborsozzuk.
4. A kétféle paprikát kicsumázzuk, kisebb kockákra vágjuk, végül a babbal meg a kukoricával együtt a kihűlt paradicsomos mártásba keverjük.

4 főre

Elkészítési idő: 30 perc

Egy adag: 417 kcal