



## CHAKALAKA (THERMOMIX® TM5, TM31)

🕒 15 min. ⌚ 45 min. 🌿 Łatwy 🍴 6 porcji 🍴 na 6 porcji: Wartość kaloryczna 4538.5 kJ/ 1084 kcal, Białko 53 g, Węglowodany 210 g, Tłuszcz 27 g, Błonnik 54.8 g

### SKŁADNIKI

300 g cebuli, przekrojonej na pół  
2 ząbki czosnku  
20 g oliwy z oliwek  
1-2 łyżeczki suszonych płatków chili  
1-2 łyżki curry, mielonego  
1-2 łyżeczki papryki słodkiej, mielonej  
1-2 łyżeczki papryki wędzonej, mielonej  
½-1 łyżeczka soli  
300 g marchewki, pokrojonej w słupki (1 cm x 8 cm)  
30 g melasy z buraka cukrowego  
1 łyżeczka musztardy  
1 łyżka sosu Worcestershire  
600 g krojonych pomidorów, z puszki  
50 g wody  
150 g czerwonej papryki, pokrojonej na ok. 2 cm kawałki  
500 g białej fasoli, dużej, z puszki

### PRZYGOTOWANIE

1. Do naczynia miksującego włożyć cebulę i czosnek, rozdrobnić **5 s/obr. 5**. Składniki zgarnąć kopystką ze ścianek na dno naczynia miksującego.
2. Dodać oliwę, płatki chili, curry, słodką paprykę, wędzoną paprykę i sól, dusić **8 min/120°C/obr. 1 (TM31: 8 min/Varoma/obr. 1)**.
3. Dodać marchewkę, melasę, musztardę i sos Worcestershire, dusić **4 min/120°C/obr. 1 (TM31: 4 min/Varoma/obr. 1)**.
4. Dodać pomidory i wodę, gotować **18-20 min/100°C/obr. 1**.
5. Dodać paprykę i fasolę, dusić **4 min/120°C/obr. (TM31: 4 min/Varoma/obr. )**.
6. Chakalakę podawać na ciepło z dodatkiem pieczywa.

### CZĘŚCI URZĄDZENIA

THERMOMIX®

miarka, kopystka