

- Chili Vegetariano -

Ingredientes:

- 2 chávenas de feijão vermelho cozido;
- 200 gr de seitã;
- 200g polpa de tomate bio
- 1 cebola
- 3 dentes de alho
- 1/4 de pimento vermelho
- 1 cenoura ralada
- 1 colher de café cominhos
- Azeite
- 1 folha de louro
- sal marinho
- milho doce bio q.b.
- coentros
- um pedaço de 5 cm de gengibre (opcional)

Modo de preparação:

Cozinhe o feijão demolido, cerca de 30 minutos numa panela de pressão ou num tacho até que fiquem macios.

Pique a cebola e o alho e refogue com os cominhos num fio de azeite. Tempere com uma pitada de sal marinho.

Adicione o pimento picado e o seitã em pequenos pedaços e deixe refogar durante alguns minutos.

Junte a cenoura ralada, a polpa de tomate e um pouco da água onde o feijão foi cozinhado. Envolve bem e cozinhe cerca de 15 minutos.

Adicione o feijão cozido e se necessário, mais água onde foi cozinhado (se usar feijão de conserva junte apenas água) e deixe cozinhar por mais uns 10 minutos. Verifique os temperos.

Acrescente o milho doce a gosto. Pode acrescentar um pouco mais de água se estiver com pouco molho.

Sirva com coentros picados e rale um pedaço de gengibre e esprema umas gotas do sumo por cima, para lhe dar um toque picante saudável.



Esta receita foi desenvolvida pelas chefes do projeto A Cozinha da Avó, no âmbito da visita de Marta Palma, do projeto Culinary Experiences, para troca de experiências de inovação no receituário tradicional.

Marta Palma
CULINARY EXPERIENCES