



Chili sin carne

Steps: 7

Difficulty Grad:

Ingredients

Portions

100 g	carne tocată vegetală (de exemplu, din soia sau proteină de mazăre)	1	morcov mediu
1	ceapă roșie	1 cățel	de usturoi
150 g	porumb fiert (din conservă)	250 g	fasole roșie fiartă (din conservă)
400 g	pulpă de roșii zdrobită	200 g	suc de roșii
1 linguriță	sos Tabasco	1 lingură	ulei de măsline
1/2 linguriță	boia de ardei sare si piper (dupa gust)	1/2 linguriță	chimen

Instructions

Dacă îți dorești să te bucuri de gustul unui chili mexican, dar vrei o versiune fără carne, rețeta de mai jos este perfectă pentru tine.

Cele mai bune ingrediente pentru un chili sin carne se găsesc la Selgros. [Descarca aplicatia Selgros](#), fă o listă de cumpărături și vino să le ridici din locul unde toți profesioniștii și iubitorii de gastronomie își fac cumpărăturile!

Pasul 1. Curăță și toacă mărunt legumele.

Pasul 2. Într-o cratiță, pune la călit în ulei de măsline ceapa, morcovul și usturoiul.

Pasul 3. Gătește totul aproximativ 10 minute la foc mic, amestecând regulat.

Pasul 4. Adaugă carnea tocată și rumenește-o timp de 5 minute, amestecând mereu în oală.

Pasul 5. Adaugă porumbul și fasolea roșie, scurse în prealabil, apoi pune condimentele, sosul Tabasco, roșiile zdrobite și sucul de roșii.

Pasul 6. Fierbe totul timp de 15 minute.

Pasul 7. Servește chili sin carne fierbinte.

Autor: Teo Dinescu

Mai multe rețete de la acest autor

Vezi mai multe rețete si sfaturi utile din aceasta categorie:

Chili sin carne

Stand 27.11.2023