

CHILLI MEXICANO VEGETARIANO

INGREDIENTES

2 xícaras (chá) de proteína de soja texturizada caramelo
1 cebola grande picada
5 dentes de alho moído
500 g de feijão vermelho
1 pimentão pequeno vermelho
1 pimentão pequeno amarelo
2 tomates médio picados
4 folhas de louro fresco
salsa fresca a gosto
cebolinha fresca a gosto
coentro fresco a gosto
pimenta dedo-de-moça picada e sem sementes
pitada de molho de pimenta natural a seu gosto
sal
óleo de girassol
2 limões
3 xícaras de água fervente

MODO DE PREPARO

Desidrate a proteína de soja com dois limões e a água fervente por 20 minutos.

Cozinhe o feijão vermelho com cebola, alho e folha de louro a gosto.

Em uma panela grande, refogue a cebola, o alho com óleo de girassol, pode colocar o louro junto com o cabinho.

Escorra a proteína de soja numa peneira e lave com pouca água e esprema bem,.

Junte-a a cebola, o alho e o louro refogados e mexa bastante.

Coloque os pimentões cortados em cubinhos, o tomate, a pimenta dedo-de-moça e continue a refogar. Faça um molho de tomate natural a seu gosto (que foi o que usei na receita).

Depois de refogado, junte o molho natural de tomate e mexa bem.

Acrescente o feijão já cozido e escorrido, junto com o molho picante de pimenta.

Deixe ferver um pouco.

Coloque o sal a gosto, a salsa, cebolinha e o coentro.

E delicie-se com nachos naturais.

©2024 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/15745-chilli-mexicano-vegetariano.html>