

CHILLI MEXICANO VEGETARIANO

INGREDIENTES

2 xícaras (chá) de proteína de soja texturizada caramel

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.,.

Junta-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, junta 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.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

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