



Chili con carne



Tiempo de preparación: 25 minutos



Raciones: 3

INGREDIENTES

- 1 bote de alubia roja cocida
- 200g picada de heura o $\frac{3}{4}$ de vaso de soja texturizada
- 1 cebolla
- 100g tomate frito
- 1-3 onzas de chocolate 85%
- 1 lata de maíz dulce
- 1 vaso de caldo de verduras o agua
- Especias: comino, orégano, ajo en polvo, cebolla en polvo, pimentón dulce, cayena
- Cilantro fresco
- Zumo de lima y jalapeños

PREPARACIÓN

1. Sofríe la cebolla previamente cortada.
2. Añade la picada y las especias. Si lo haces con soja texturizada, hidrátala previamente en un bol con agua caliente, pimentón dulce y un chorrito de salsa de soja.
3. Agrega el tomate, el chocolate, las alubias, el maíz y el caldo. Cocina 10 minutos.
4. Sirve con cilantro fresco, jalapeños y zumo de lima



609 567 839



Claricetas.es



claricetas