



CHILI VEGETARIANO DE FRIJOLES NEGROS

Ingredientes

Para cuatro personas

180 g de puré de manzana
1 cucharada de azúcar moreno
1 cucharada de cilantro molido
1 cucharada de cayena molida
1 cucharadita de comino molido
1 cucharadita de orégano seco
1/2 cucharada de clavo molido
1/2 cucharada de romero seco
1/2 cucharada de salvia seca
1/4 cucharadita de tomillo seco
1 lata de frijoles negros
1 lata de puré de tomate
2 dientes de ajo
1 cebolla
1 calabaza amarilla
2 zanahorias
1 boniato
150 gr de champiñones frescos

Pasos

- 1.** En una olla grande a fuego medio-bajo, mezcle la compota de manzana, el azúcar moreno, el cilantro, la cayena, el comino, el orégano, el clavo, el romero, la salvia y el tomillo. Cocine hasta que esté bien caliente.
- 2.** Añadir los frijoles negros y la pasta de tomate.
- 3.** Mezcle el ajo, la cebolla, la calabaza, las zanahorias, la batata y los champiñones.
- 4.** Vierta suficiente agua para cubrir. Deje hervir, reduzca el fuego a bajo y cocine a fuego lento durante 45 minutos, revolviendo ocasionalmente.