



CHILI VEGETARIANO DE LUCIE

Ingredientes

Para dos personas

1 cebolla
150 gr de apio
1 pimiento verde
1 zanahoria
1 cucharada de ajo
150 gr de champiñones
1/4 cucharada de pimiento rojo triturado
1 cucharadita de comino molido
2 cucharadas de chile en polvo
3/4 cucharadita de albahaca seca
2 cucharada de sal
1/2 cucharada de pimienta negra molida
250 gr de zumo de tomate
140 gr de bulgur
200 gr de tomates
1 lata de habas rojas
1/2 cucharadita de salsa picante
2 cucharadas de zumo de limón
3 cucharadas de puré de tomate
1 cucharada de salsa inglesa
60 ml de vino tinto seco

Pasos

1. Calentar el aceite de oliva en una olla grande a fuego alto. Añadir la cebolla, el apio, el pimiento verde, la zanahoria, el ajo, los champiñones, los copos de pimiento rojo, el comino, el chile en polvo, la albahaca, la sal y la pimienta. Cocine y revuelva hasta que las verduras comiencen a ablandarse, aproximadamente 2 minutos.
2. Añadir el zumo de tomate, el bulgur, los tomates picados, los frijoles, la salsa de pimiento picante, el jugo de limón, la pasta de tomate, la salsa Worcestershire, el vino tinto y los chiles verdes. Llevar a ebullición removiendo con frecuencia.
3. Reduzca el fuego a medio-bajo y cocine a fuego lento, sin tapar, 20 minutos antes de servir.