



CHILI VEGETARIANO DI LUCIE

Ingredienti

Per 2 persone

1 cipolla
150 gr di sedano
1 peperone verde
1 carota
1 cucchiaio di aglio
150 gr di funghi
1/4 di cucchiaino di peperoncino rosso tritato
1 cucchiaino di cumino macinato
2 cucchiaini di peperoncino in polvere
3/4 di cucchiaino di basilico essiccato
2 cucchiaini di sale
1/2 cucchiaino di pepe nero macinato
250 gr di succo di pomodoro
140 gr di bulgur (grano spezzato)
200 gr di pomodori
1 barattolo di fagioli rossi
1/2 cucchiaino di salsa di peperoncino piccante
2 cucchiaini di succo di limone
3 cucchiaini di concentrato di pomodoro
1 cucchiaio di salsa Worcester
60 ml di vino rosso secco

Passaggi

- 1.** Riscalda l'olio di oliva in una pentola larga a fuoco alto. Aggiungi la cipolla, il sedano, il peperone verde, carote, aglio, funghi, cumino, peperoncino in polvere, basilico, sale e pepe. Cucina e rimescola le verdure fino a renderle tenere, per circa 2 minuti.
- 2.** Aggiungi il succo di pomodoro, il bulgur, il pomodoro tritato, fagioli rossi, la salsa piccante, il succo di limone, il concentrato di pomodoro, la salsa Worcester, il vino rosso e dei peperoncini verdi piccanti. Porta ad ebollizione, rimescola frequentemente.
- 3.** Riduci il calore a livello medio-basso, e cuoci a fuoco lento, senza coperchio, per 20 minuti prima di servire.