



CHILI VEGETARIANO DE FEIJÃO PRETO

Ingredientes

Para 4 pessoas

180g de molho de maçã
1 colher de sopa de açúcar mascavado
1 colher de sopa de coentros moídos
1 colher de chá de pimenta caiena moída
1 colher de chá de cominho moído
1 colher de chá de orégãos secos
1/2 colher de chá de cravinho moído
1/2 colher de chá de alecrim seco
1/2 colher de chá de salva seca
1/4 colher de chá de tomilho seco
1 lata de feijão preto
1 lata de pasta de tomate
2 dentes de alho
1 cebola
1 abóbora amarela
2 cenouras
1 batata-doce
150g de cogumelos frescos

Etapas

1. Numa grande frigideira em lume médio-baixo, misture o molho de maçã, açúcar mascavado, coentros, pimenta caiena, cominhos, orégãos, cravinho, alecrim, salva e tomilho. Cozinhe apenas até estar uniformemente aquecido.
2. Misture o feijão preto e pasta de tomate.
3. Misture o alho, cebola, abóbora, cenoura, batata-doce e cogumelos.
4. Verta água suficiente para cobrir. Deixe ferver, baixe o lume e ferva durante 45 minutos, mexendo ocasionalmente.