



CHILI VEGETARIANO DA LUCIE

Ingredientes

Para 2 pessoas

1 cebola
150g de aipo
1 pimento verde
1 cenoura
1 colher de chá de alho
150g de cogumelos
1/4 colher de chá de pimento vermelho esmagado
1 colher de chá de cominho moído
2 colheres de sopa de chili em pó
3/4 colher de chá de manjeriço seco
2 colheres de chá de sal
1/2 colher de chá de pimenta preta moída
250g de sumo de tomate
140g de bulgur
200g de tomate
1 lata de feijão vermelho
1/2 colher de chá de molho de pimenta picante
2 colheres de sopa de sumo de limão
3 colheres de sopa de pasta de tomate
1 colher de sopa de molho Worcestershire
60ml de vinho tinto seco

Etapas

- 1.** Aqueça o azeite numa frigideira grande em lume alto. Misture a cebola, aipo, pimentão verde, cenoura, alho, cogumelos, flocos de pimento vermelho, cominhos, pimenta em pó, manjeriço, sal, e pimenta. Cozinhe e mexa até os legumes começarem a amolecer, durante cerca de 2 minutos.
- 2.** Misture o sumo de tomate, bulgur, tomate picado, feijão roxo, molho de pimenta picante, sumo de limão, pasta de tomate, molho Worcestershire, vinho tinto, e pimentos chili verdes. Ferva, mexa frequentemente.
- 3.** Reduza o lume para médio-baixo, e cozinhe em lume brando, sem tampa, durante 20 minutos antes de servir.