



CHILE VEGETARIANO FÁCIL

Ingredientes

Para dos personas

1 cucharada de aceite de oliva
1 cebolla picada
70 gr de zanahorias picadas
3 dientes de ajo
150 gr de pimiento verde picado
150 gr de pimiento rojo picado
70 gr de apio picado
1 cucharadas de chile en polvo
50 gr de champiñones picados frescos
1 lata de tomates enteros pelados con líquido,
1 lata de habas rojas
1 lata de maíz
1 cucharada de comino en polvo
1/2 cucharada de orégano seco
1/2 cucharada de albahaca seca

Pasos

1. Calentar el aceite en una cacerola grande a fuego medio. Sofreír las cebollas, las zanahorias y el ajo hasta que estén tiernos. Añadir el pimiento verde, el pimiento rojo, el apio y el chile en polvo. Cocinar hasta que las verduras estén tiernas, alrededor de unos seis minutos. Añadir los champiñones y cocinar durante cuatro minutos.
2. Añadir los tomates, los frijoles y el maíz. Condimentar con comino, orégano y albahaca. Llevar a ebullición y reducir el fuego a medio. Tapar y cocinar a fuego lento durante veinte minutos, revolviendo ocasionalmente.