



GUMBO VEGETARIANO ASADO

Ingredientes

Para dos personas

1 pimiento serrano
1 pimiento banana
1 chile jalapeño pequeño
60 gr de aceite de canola
35 gr de harina
2 nervaduras de apio
1 cebolla grande
3 pimientos verdes
950 ml de caldo vegetal
2 dientes de ajo
2 cucharadas de sazonado cajún
1 cucharada de paprika ahumado
1 cucharada de lima en polvo
150 gr de tomates asados al fuego
1 boniato
1 lata de habas rojas
1 lata de guisantes de carete
2 tazas de okra cortada congelada

Pasos

1. Coloque los chiles serranos, plátano y jalapeño en una bandeja y colóquelos en el horno. Prestar atención y asar a la parrilla hasta que la piel se ennegrezca y se amolle, de cuatro a cinco minutos. Dar la vuelta a los pimientos y seguir asando hasta que todos los lados estén ennegrecidos. Retire los pimientos del horno y colóquelos en una bolsa de papel sellada para cocinar al vapor. Después de quince o veinte minutos, retirar los pimientos de la bolsa y retirar la piel negra crujiente. Quitar los tallos y las semillas de los pimientos, píquelos en trozos grandes y colóquelos en un tazón.
2. Calienta el aceite de canola en una sartén grande a fuego medio hasta que una pizca de harina rociada sobre el aceite comience a burbujear. Añadir el resto de la harina y cocinar, batiendo continuamente, hasta que la mezcla esté bien mezclada y de color marrón oscuro, aproximadamente 20 minutos.
3. Una vez que se vuelva marrón oscuro, retire el roux del fuego. Colocar dos cucharadas de aceite de canola en una olla de sopa profunda y caliente a fuego medio-alto. Cuando el aceite esté a punto de humear, añadir el apio con la mitad de las cebollas y los pimientos morrones. Cocinar y revolver hasta que las verduras estén tiernas y la cebolla esté transparente, alrededor de unos 5 minutos. Añadir 1/4 del caldo de verduras a la olla. Tapar y cocinar a fuego lento hasta que casi todo el líquido se evapore, de diez a quince minutos.
4. Revolver los chiles serranos, plátanos y jalapeños, junto con los pimientos morrones y las cebollas crudos, el ajo, el condimento cajún, la lima de pimentón ahumado en polvo, en los pimientos morrones y las cebollas cocidos. Revuelva el roux y el caldo en la mezcla de verduras hasta que el roux se disuelva. Tapar y cocinar a fuego lento durante cinco minutos.
5. Añadir los tomates, la batata, los frijoles rojos, los guisantes, el quimbombó y el caldo restante. Cocinar a fuego lento sin tapar durante treinta minutos más. Sazonar al gusto con sal y pimienta.