CHILI VEGANO

Ingredienti

Per 3 persone

1 cucchiaio di olio vegetale
3 spicchi d'aglio
1 cipolla tritata
100 gr di carote tritate
100 gr di peperoni verdi
100 gr di peperoni rossi
2 cucchiaio di peperoncino in polvere
200 gr di funghi freschi tritati
1 barattolo di pomodori pelati
1 barattolo di fagioli neri
1 barattolo di fagioli rossi
1 barattolo di fagioli borlotti
1 barattolo di mais
1 cucchiaio di cumino
1/2 cucchiaio di origano secco
1/2 cucchiaio di basilico secco
1/2 cucchiaio di polvere di aglio

Passaggi

1. Riscalda l'olio in una padella larga a fuoco medio. Cuoci e aggiungi l'aglio, la cipolla, e le carote in una pentola fino a farle diventare tenere. Aggiungi i peperoni verdi e rossi. Insaporisci con la polvere di peperoncino. Continua a cuocere per 5 minuti, o fino a che i peperoni non siano teneri.

2. Aggiungi i funghi nella pentola. Versa i pomodori pelati con il sugo, i fagioli neri con il loro liquido, i fagioli rossi con il loro liquido, i borlotti con il loro liquido e il mais. Insaporisci con cumino, origano, basilico e polvere di aglio. Porta ad ebollizione. Riduci il calore a medio, copri, e cuoci per 20 minuti, rigirando di tanto in tanto.