



CHILI VEGETARIANO SEMPLICE

Ingredienti

Per 2 persone

1 cucchiaio di olio vegetale
1 cipolla tritata
70 gr di carote tritate
3 spicchi d'aglio
150 gr di peperoni verdi tritati
150 gr di peperoni rossi tritati
70 gr di sedano tritato
1 cucchiaio di peperoncino in polvere
50 gr di funghi freschi tritati
1 barattolo intero di pomodori pelati con il loro sugo
1 barattolo di fagioli rossi
1 barattolo di mais
1 cucchiaino di cumino tritato
1/2 cucchiaino di origano secco
1/2 cucchiaino di basilico essiccato

Passaggi

1. Riscalda l'olio in una larga casseruola a fuoco medio. Fai saltare le cipolle, le carote e l'aglio fino a renderli teneri. Aggiungi peperoni verdi e rossi, il sedano e il peperoncino. Cuoci fino a rendere tutto tenero, per circa 6 minuti. Aggiungi i funghi, cuoci per altro 4 minuti.
2. Aggiungi i pomodori, i fagioli rossi, e il mais. Aromatizza con cumino, origano, e basilico. Porta ad ebollizione, e riduci il calore a medio. Copri, e cuoci a fuoco lento per 20 minuti, rimescolando di tanto in tanto.