



# GUMBO ARROSTITO VEGETARIANO

## Ingredienti

Per 2 persone

1 peperoncino verde  
1 peperoncino banana  
1 piccolo peperoncino jalapeño piccante  
60 gr di olio di canola  
35 gr di farina  
2 coste di sedani  
1 cipolla grande  
3 peperoni verdi grandi  
950 ml di brodo vegetale  
2 spicchi d'aglio  
2 cucchiaini di mix di spezie Cajun  
1 cucchiaino di paprika affumicata  
1 cucchiaino di polvere di aromi Filé  
150 gr di pomodori arrostiti a fuoco vivo  
1 patata dolce  
1 barattolo di fagioli rossi  
1 barattolo di fagioli dall'occhio  
2 tazze di okra (gombo) tagliati e congelati

## Passaggi

- 1.** Metti insieme i peperoncini verdi, banana, jalapeno su un foglio di carta forno e mettili in forno. Guarda attentamente e cuoci al forno solo per far scurire le bucce e far formare delle bolle, per circa 4/5 minuti. Gira i peperoncini e continua a farli cuocere in questo modo da entrambi i lati. Rimuovi i peperoni dal forno e disponili chiudendoli in della carta forno per far formare del vapore. Dopo 15/20 minuti, rimuovi i peperoni dall'involucro e rimuovi la pelle bruciacciata. Rimuovi gambi e semi dai peperoni, e tritali grossolanamente, ponendoli in una ciotola.
- 2.** Riscalda l'olio di canola in una padella larga a fuoco medio fino a che un pizzico di farina intinto nell'olio non sfrigoli. Versa il resto della farina e cuoci, rimestando continuamente, fino a rendere la miscela omogenea e di colore marroncino scuro, per circa 20 minuti.
- 3.** Quando diventa marroncino scuro, rimuovi la crema roux dal calore. Metti 2 cucchiaini di olio di canola in una pentola per zuppa e cuoci a fuoco medio-alto. Quando l'olio sta per fumare, aggiungi il sedano con metà della cipolla e i peperoni. Cuoci e rimescola fino a rendere tenere le verdure e fino a che la cipolla non sia trasparente, circa per 5 minuti. Versa 1/4 dell'olio vegetale nella pentola. Copri, fai cuocere a fuoco lento fino a far evaporare quasi tutti i liquidi, per 10/15 minuti.
- 4.** Aggiungi i peperoncini serrano, banana, e jalapeno, insieme ai peperoni non cotti e alle cipolle, l'aglio, gli aromi cajun, la paprika affumicata, la polvere di filé, ai peperoni e le cipolle già cotte. Aggiungi la crema roux e quanto messo da parte nelle verdure fino a far dissolvere la crema roux. Copri e cuoci a fuoco lento per 5 minuti.
- 5.** Aggiungi i pomodori, la patata dolce, i fagioli rossi, i fagioli all'occhio, l'okra, e il rimanente. Cuoci a fuoco lento senza coprire per altri 30 minuti. Insaporisci con sale e pepe.