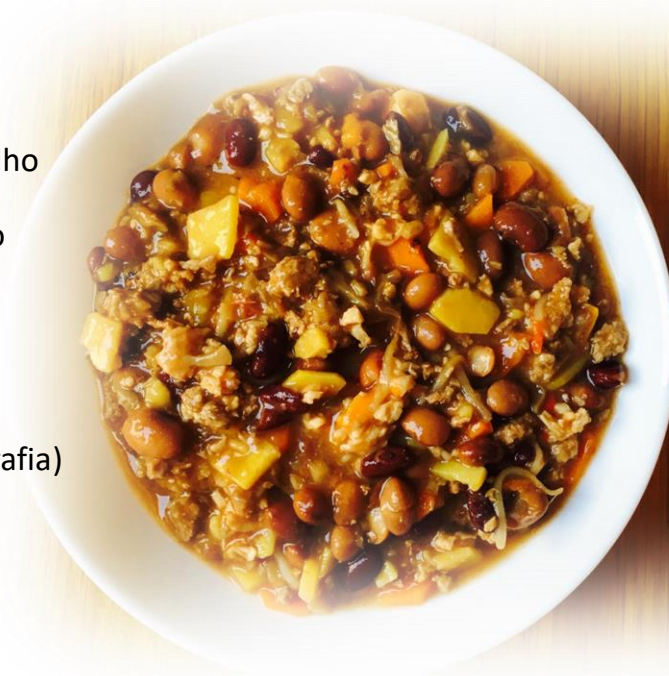


## **CHILI VEGETARIANO**

### **INGREDIENTES**

- 2 tomates maduros
- 1 cebola média/ 3 dentes de alho
- 400g de feijão manteiga cozido
- 200g de feijão mungo
- 350 g de cogumelos
- 2 pimentos (como os da fotografia)
- 4 cenouras/ 1 batata doce
- azeite q.b, sal e pimenta



### **MODO DE PREPARAÇÃO:**

- fazer um "refogado" em cru com o tomate, cebola, alho, um fio de azeite, temperar com sal e deixar cozinhar durante 15 min em lume brando, no final passar com a varinha mágica
- adicionar os pimentos em fatias finas
- juntar os cogumelos picados (para "imitar" a carne do chili tradicional), a cenoura e a batata doce e deixar cozinhar até a cenoura estar macia
- por fim adicionar o feijão e temperar com pimenta
- Para um chili mais picante utilizar pimenta preta e juntar um pouco mais de pimentos picados no final, para um chili menos picante apenas pimenta branca

**CALORIAS RECEITA (4 PESSOAS): 1129/282 POR DOSE**

**PREÇO: 3,53€**