

CHILI CON CARNE DE SOYA

Exquisito guiso propio del sur de los Estados Unidos, propiamente de Texas.

El famoso Chili con carne, sólo que claro, en su versión vegana.

¡Que lo disfrutes!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 Personas

- 2 chiles de árbol
- 2 dientes de ajo
- Cilantro
- 1 pimiento morrón
- 4 jitomates
- Comino en polvo
- Orégano
- Pimienta
- Paprika o pimentón
- Aceite vegetal
- Cebolla
- 3 jitomates (para picar)
- 2 tazas de soya preparada
- 2 tazas de frijol cocido

– Sal

NOTA: TODAS LAS VERDURAS DEBER DE ESTAR LAVADAS Y DESINFECTADAS.

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

SOYA TEXTURIZADA

en un recipiente una taza se soya texturizada seca y natural. Agregamos agua caliente a cubrir y dejamos hidratar durante de 15 a 20 minutos.

ese tiempo, colamos y enjuagamos bien. (El agua del enjuague pueden utilizarla para riego de plantas)

la soya con las manos, lo más que se pueda. Y la colocamos en un recipiente.

el jugo de $\frac{1}{2}$ limón grande, $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal y un poco de pimienta en polvo. Mezclamos.

una sartén ya caliente vertemos un poco de aceite vegetal y agregamos la soya. Dejamos que se dore 1/2 minuto y revolvemos hasta que se dore toda de todos lados. Apartamos.

CHILI

a hervir 4 jitomates en una cacerola y agregamos agua a cubrir. Cuando la piel de los jitomates se desprenda, apagamos el fuego. Pasamos los jitomates al vaso de la licuadora y licuamos. Colamos el líquido y apartamos.

una sartén ya caliente, vertemos un poco de aceite vegetal. Agregamos $\frac{1}{2}$ cebolla finamente picada y sofreímos durante 50 segundos. Agregamos 2 dientes de ajo finamente picados y mezclamos 40 segundos más. Agregamos un pimiento de color que

gusten, partido en pequeños cubos, desvenado y sin semillas. Mezclamos por un minuto. Agregamos 2 chiles de árbol finamente picados con todo y semillas. Mezclamos por un minuto. Agregamos una taza de jitomate partido en pequeños cubos.

una cucharadita de sal, una cucharadita de comino en polvo, una cucharadita de orégano, $\frac{1}{2}$ cucharadita de pimienta en polvo, una cucharadita de paprika o pimentón y mezclamos bien. Agregamos la salsa de jitomate y dejamos hervir por 10 minutos. Agregamos la soya texturizada y mezclamos. Probamos de sal y agregamos al gusto. Bajamos a flama baja y agregamos $\frac{1}{2}$ taza de agua de la cocción de los jitomates. Agregamos un puño de cilantro finamente picado y tapamos la sartén. Dejamos hervir por 15 minutos más. Agregamos 2 tazas de frijol cocido sin caldo e integramos. Hervimos por dos minutos más y apagamos el fuego.

.

Ver video