

Ricette equilibrate– vegana
Chili Sin Carne



Valori nutritivi per porzione		% del fabbisogno energetico tot.
Energia	466 kcal	
Proteine	28 g	24%
Carboidrati	64 g	56%
Grassi	10 g	20%



Ricette equilibrate– vegana

Chili Sin Carne

Per 4 porzione

Ingredienti

120 g di granulato di soia disidratata
5 dl di brodo vegetale
135 g di cipolle tritate
1 spicchio d'aglio tritato
1 barattolo di fagioli Kidney
1 barattolo di mais
350 g di pomodori pelati
50 g di concentrato di pomodoro

3 c. d'olio di colza
Sale
Pepe o peperoncino
Paprica

180g di riso integrale



Preparazione

Portare ad ebollizione il brodo vegetale e in una scodella a parte mischiare il granulato di soia con sale e pepe, o peperoncino. Annaffiare con il brodo e lasciar assorbire per 5 minuti.

Scaldare un po' di olio in una padella e aggiungerci il granulato di soia, precedentemente strizzato, soffriggerlo finché prende un leggero colore dorato, aggiungerci la cipolla e l'aglio.

Quindi versare il composto di soia in una casseruola e aggiungere il mais, i fagioli, i pomodori pelati, il concentrato di pomodoro e il brodo rimanente e far bollire per circa 15 minuti. Aggiungere altro brodo se necessario.

Condire a piacere con sale, pepe (e / o peperoncino) e paprika.

Preparare il riso integrale secondo le istruzioni sulla confezione.