

CHILI VEGETARIANO

INGREDIENTES

200 g de soja escura colocada de molho por 1 hora

200 g de feijão colocado de molho por 1 hora

cebola e alho cortados a gosto

óleo a gosto

cheiro-verde ou salsa cortada a gosto

sal a gosto

1/2 pimentão cortado

molho de tomate preferido a gosto

1 cenoura ralada

colorau a gosto

1 tomate cortado

MODO DE PREPARO

Coloque em duas panelas, uma de pressão e outra não, a cebola e o alho para refogar

Depois coloque água; quando ferver, na panela de pressão coloque o feijão

Na outra panela, sem pressão, coloque a soja

Acerte o sal em cada

Depois de 35 minutos, desligue a panela de pressão; se estiver cozido, coe e reserve os grãos

Quando a soja estiver quase cozida, coloque a cenoura, pimentão, tomate e cheiro

Acrescente o feijão

Depois de uns 10 minutos fervendo juntos, acrescente o molho de tomate e deixe por uns 10 minutos no fogo

Desligue e espere esfriar um pouco antes de servir

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitaecozinha.com.br/receita/10907-chili-vegetariano.html>