

# Chili con Carne Vegetariano

*Este es un plato tradicional mexicano, pero en su variante vegetariana. Es una comida completa si la acompañamos con una ensalada. Cunde para cuatro personas si lo utilizamos como relleno de fajitas o con guarnición arroz integral.*



## INGREDIENTES:

- 400g Alubias rojas cocidas (o 130g secas)
- 100g Soja texturizada fina
- 300g Pimiento (rojo, verde y/o amarillo)
- 150g Cebolla
- 2 Dientes de ajo
- 200g Tomate triturado
- ½ Cucharadita comino molido
- ½ Cucharadita ajo en polvo
- ½ Cucharadita pimentón picante o chili en polvo
- ¼ Cucharadita pimienta negra molida
- ¼ Cucharadita jengibre en polvo (opcional)
- ½ Cucharadita Cilantro molido (opcional)
- 2 Cucharadas de perejil o cilantro fresco picado.
- 1 Cucharada aceite oliva

2  
Raciones

## ELABORACIÓN:

1. En caso de utilizar alubias secas, remojarlas 12 horas y cocerlas con una hoja de laurel, sal y ½ cebolla el tiempo indicado por el fabricante.
2. Poner la soja txt a remojo en agua fría 30 minutos para rehidratarla.
3. Pelar la cebolla. Cortar a trocitos la cebolla y en juliana el pimiento
4. Rehogar la cebolla y pimiento con una cucharada de aceite, agregar el tomate y cocinar 5 minutos.
5. Escurrir la soja y adicionar al sofrito anterior junto con las especias, alubias cocidas y ½ vaso del agua de cocción de las alubias o agua (si las utilizas de bote). Dar un hervor y servir espolvoreando de perejil o cilantro fresco.