

Chili senza carne

Tempo totale **60 Min** **60 Min** Tempo di preparazione

Valori nutrizionali (per porzione):
2.428 kJ / 580 kcal

Grassi: **3,7 g** Proteine: **30,9 g**
Carboidrati: **92,9 g**

INGREDIENTI

4 Porzioni

2 cipolle
4 spicchi d'aglio
1 peperone rosso
1 barattolo di lenticchie
2 cucchiiai olio vegetale
1 cucchiaino fiocchi di peperoncino
2 cucchiaini coriandolo macinato
2 cucchiaini cumino
1 cucchiaino peperoncino in polvere affumicato
1 cucchiaino origano
1 barattolo di pomodori tritati
100 ml Salsa Teriyaki con Aglio
Arrostito Kikkoman
1 patata dolce grande
1 barattolo di fagioli Kidney
8 cucchiiai yogurt d'avena
qualche fogliolina di coriandolo
8 tortillas piccole

PREPARAZIONE

Passaggio 1

Mondare cipolla e aglio, tagliare la cipolla a strisce e schiacciare l'aglio. Dimezzare i peperoni, pulire, lavare e tagliare a strisce. Far asciugare le lenticchie.

Passaggio 2

Scaldare l'olio in un tegame, far imbiondire cipolle e aglio, unire peperoni, fiocchi di peperoncino, coriandolo, cumino, peperoncino in polvere e origano e proseguire la cottura per 1-2 minuti. Aggiungere lenticchie, pomodori, 300 ml di acqua e la salsa Teriyaki e far sbollentare per circa 15 minuti.

Passaggio 3

Mondare le patate dolci, lavare e tagliare a dadini. Far sgocciolare i fagioli Kidney, aggiungere al peperoncino insieme alle patate dolci e far cuocere per circa 20-25 minuti. Guarnire il chili senza carne con yogurt e coriandolo e servire con tortillas.