

Avocado Chilli

con Pasta Chipotle y Porotos Negros

holaveggie



🕒 40 minutos

📊 Fácil

🏷️ Sabores de México

🏷️ Alta en Proteínas

Todo porotos y nada de animales, este chili es a base de plantas y está lleno de especias ahumadas. Servimos junto con arroz integral, palta fresca y un chorrillo de lima. Excelente para noches de invierno, está lleno de vegetales y especias autóctonas de México. Un verdadero 10.

Contiene: **Ingredientes Picantes (opcional)**

Producido en instalaciones que procesan nueces, sésamo, maní, trigo, lácteos y soja.

Ingredientes en la caja

 lata de porotos negros 1 un	 caldo de verduras 1l gr	 morrón rojo 1 un	 pasta de chipotle 40 gr	 arroz integral 130 gr	 cebolla colorada 1 un
 palta 1 un	 cilantro 10 gr	 mix de chili 4 cditas	 lima 1 un	 pasta de tomate 30 gr	 diente de ajo 1 un

Ingredientes en casa

- ✓ Sal
- ✓ Aceite de Oliva
- ✓ Pimienta
- ✓ Azúcar

Utensilios

- ✓ Bowl para ensalada
- ✓ Olla

Nutrición por porción: Calorías 670 kcal, Grasas 18 g, Carbohidratos 86,9 g, Proteínas 22 g

Cocinando para
4

Ingredientes listados para 2 porciones - si estás preparando 4 porciones, recibirás el doble de ingredientes. Las indicaciones para 4 porciones están expresadas entre paréntesis en el paso a paso de la receta.

Comé más plantas. 🌱

Avocado Chilli

con Pasta Chipotle y Porotos Negros



1 – PREPARÁ LOS INGREDIENTES

- Leé la receta antes de comenzar a cocinar.
- Lavá y secá los **productos frescos**.
- Poné a hervir una pava con agua 400 (800) ml de agua para el paso 4.
- Pelá y picá finamente la **cebolla colorada**.
- Pelá y picá o rallá finamente el **ajo**.
- Desechá las semillas y el centro del **morrón** y cortalo en pedazos del tamaño de un bocado.



Cocinando para 4 Si estás cocinando el plan de 4 porciones, seguí las indicaciones que están entre paréntesis en cada paso, y usá bowls, ollas y sartenes más grandes de ser necesario.

2 – COCINÁ LA CEBOLLA

- Calentá una sartén grande (antiadherente, si tenés) con un chorrito de aceite vegetal a fuego medio. Una vez caliente, agregá la **cebolla colorada picada** con 1 (2) pizca de sal y cociná durante 3-5 minutos o hasta que empiece a ablandarse.



3 – HERVÍ EL ARROZ

- Enjuagá el **arroz integral**, agregalo a una olla con abundante agua fría y llevalo a ebullición a fuego fuerte. Cuando hierva, reducí el fuego a medio y cociná durante 25 minutos o hasta que esté tierno. Una vez cocido, escurrilo, volvelo a poner en la olla y mantenelo tapado hasta el momento de servir.



4 – EMPEZÁ EL CHILI

- Una vez que la **cebolla colorada** haya comenzado a ablandarse, agregá el **mix de chili**, la **pasta de tomate**, el **ajo picado** y el **morrón picado** y cociná durante 1-2 minutos o hasta que esté fragante.
- Una vez fragante, agregá el **caldo de verduras**, los 400 (800) ml de agua hirviendo y la **pasta de chipotle** (si no te gusta lo picante puedes omitirla o usar menos) con 1 (2) cucharadita de azúcar y cociná durante 10-15 minutos o hasta que comience a espesar.



5 – AGREGÁ LOS POROTOS AL CHILI

- Escurrí y enjuagá los **porotos negros**.
- Una vez que la salsa comience a espesar, agregá los **porotos escurridos** y cociná por otros 10 minutos o hasta que quede una consistencia similar a la de un estofado.



6 – PREPARÁ EL RESTO DE LOS INGREDIENTES


- Cortá la **palta** por la mitad a lo largo, desechá el **carozo** y con una cuchara retirá la **pulpa** de la **cáscara** y cortala en dados. Desechá la **cáscara**.
- Picá finamente el **cilantro**, incluidos los **tallos**.
- Cortá la **lima** por la mitad y cortá ½ (1) en gajos

7 – TERMINÁ, SERVÍ Y DISFRUTÁ

- Combiná la **palta en cubitos** con el **jugo de ½ (1) lima** y la **mitad del cilantro picado** con una pizca de sal: está es tu **salsa de palta**.
- Serví el **chili de porotos con arroz integral** y la **salsa de palta** al lado. Decorá con el **cilantro picado restante** y los **gajos de lima reservados**. ¡A disfrutaaaar!



Esparcí el amor, compartí la comida

 holaveggear

