



CHILI VEGETARIANO DI FAGIOLI

bambinigolosi.blogspot.it



Ingredienti:

una cipolla
una carota
mezzo peperone rosso
uno spicchio d'aglio
un cucchiaino di paprika dolce
un cucchiaino di curcuma
un pizzico di pepe nero
una lattina di pomodori pelati con il loro succo
400 g di fagioli borlotti lessati
un pizzico di sale marino integrale
Olio Extravergine di Oliva ConDisano Dante

Preparazione:

Scaldare l'olio in una pentola, circa due cucchiai, aggiungere le verdure tritate finemente, lo spicchio d'aglio schiacciato e le spezie. Cuocere per circa 15 minuti poi unire i pomodori con il loro succo e far sobbollire per circa mezz'ora. Aggiungere anche i fagioli insieme a una tazza d'acqua e al pizzico di sale e far cuocere dolcemente il tutto per altri 30 minuti. Condire con un filo d'olio a crudo e servire con del pane integrale caldo tostato!