

Vegan Chili Con Carne (Acılı Meksika Fasulyesi)

Bitki bazlı et, fasulye ve cesur baharatlarla doyurucu vegan chili con carne. Bu sütsüz Tex-Mex klasiği yemek hazırlığı için mükemmel ve 8 kişiyi doyuruyor.

5 min

HAZIRLIK

25 min

PIŞIRME

30 min

TOPLAM

8

PORSİYON

Easy

ZORLUK



Malzemeler

- 500 g soya kıyması
- 500 g barbunya
- 500 g domates
- 3 dolmalık biber
- 2 havuç
- 2 kereviz sapı
- 2 soğan
- 3 diş sarımsak
- 500 ml sebze suyu
- 1 chili biber
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 yemek kaşığı paprika biber
- 1 çay kaşığı tuz

Yapılışı

1 Prepare the vegetables

Dice 3 onions into small pieces. Mince 3 cloves garlic. Dice 2 bell peppers into 1/2-inch pieces.

2 Brown the plant-based meat

Heat 2 tablespoons olive oil in a large heavy-bottomed pot over medium-high heat until shimmering. Add 500g plant-based ground meat and cook for 5-6 minutes, breaking it apart with a wooden spoon until browned and slightly crispy.

3 Add the diced onions to the pot and cook for 4-5 minutes, stirring occasionally, until softened and translucent. Add minced garlic and cook for 1 minute until fragrant.

4 Stir in 1 tablespoon tomato paste and cook for 1 minute until darkened and aromatic. Add 2 tablespoons chili powder, 1 teaspoon cumin, and salt to taste, stirring constantly for 30 seconds until fragrant.

5 Build the chili base

Add the diced bell peppers and cook for 3-4 minutes until slightly softened. Pour in 500ml vegetable broth and the canned tomatoes with their juice, stirring to combine and scraping up any browned bits from the bottom of the pot.

6 Add 500g kidney beans and 500g black beans (drained and rinsed if using canned). Bring the mixture to a boil over high heat, then reduce heat to medium-low.

7 Cover and simmer for 20 minutes, stirring every 5 minutes to prevent sticking. The chili should bubble gently and the vegetables should be tender.

8 Remove the lid and simmer for 5-10 more minutes until the chili thickens to your desired consistency, stirring occasionally. Taste and adjust salt, chili powder, and cumin as needed before serving.

Besin Değerleri

320	18g	24g	16g	8g	8g	680mg
KALORI	PROTEIN	KARBONHIDRAT	YAĞ	LİF	ŞEKER	SODYUM

Porsiyon başına

İpuçları

En iyi doku için donmuş bitki bazlı kıyma kullanın - tazesinden daha iyi bir arada durur ve pişirildiğinde daha gerçekçi et parçacıkları oluşturur.

Diğer malzemeleri eklemekten önce bitki bazlı eti iyice kahveleştirin. Bu daha derin lezzetler geliştirir ve karışımın bulamaç hale gelmesini önler.

Sebzeler yumuşadıktan sonra domates salçasını ekleyin ve sıvıları eklemekten önce 1-2 dakika pişirin. Bu çiğ tadı giderir ve domates lezzetini yoğunlaştırır.

Daha zengin lezzet için sebze suyu ve bir tutam kırmızı şarap ya da koyu bira karışımı kullanın. Alkol buharlaşır, geride karmaşık alt tonlar bırakır.

Son 5 dakikalık kapaksız kaynatmayı atlamayın - bu chili'nin mükemmel kıvama ulaşmasına ve lezzetlerin yoğunlaşmasına yardımcı olur.

Pişırmenin sonunda tadına bakın ve baharatları ayarlayın. Chili genellikle son bir tuz, chili tozu ya da lezzetleri canlandırmak için limon suyu takviyesine ihtiyaç duyar.

Yemek hazırlığı için sebzeleri hafif az pişirin böylece ısıtıldığında bulamaç hale gelmezler. Chili saklama sırasında pişmeye devam edecektir.

İki kat yapın ve yarısını dondurun - bu chili son derece iyi donuyor ve zamanınız kısıtlı olduğunda kolay bir hafta içi yemeği oluyor.