



Chilli vegetariano



Rendimento

10 porções



Tempo de preparo

00:20

Ingredientes

Nome do Ingrediente	Medida Caseira	Peso/Volume
Água gelada	2 xícaras e meia (chá)	500 ml
Óleo	4 colheres (sopa)	60 ml
Cebola (picada)	Meia xícara (chá)	100 g
Alho (picado)	2 dentes	6 g
Pimenta dedo de moça (sem sementes, picada)	2 unidades médias	10 g
Extrato de tomate Ajinomoto®	1 xícara (chá)	200 g
Feijão carioca	2 xícaras (chá)	400 g
Caldo do cozimento do feijão	1 xícara e meia (chá)	300 ml
Sal	Meia colher (chá)	2,5 g
Coentro (picado)	1 colher (sopa)	5 g

Modo de Preparo

1. Em um bowl grande, coloque o Mix para Preparo de Hambúrguer Vegetal TERRANO® e a água. Misture vigorosamente por 5 minutos, ou até obter uma massa homogênea com textura firme. Reserve.

2. Em uma panela média, coloque o óleo e leve ao fogo alto para aquecer. Junte a cebola e o

alho, e refogue por 3 minutos, ou até dourar. Acrescente a mistura reservada e a pimenta, e frite por 3 minutos, ou até dourar. Adicione o Extrato de Tomate Ajinomoto®, os grãos de feijão, o caldo do cozimento e o sal, misture e deixe cozinhar por 5 minutos, ou até encorpar.

3. Retire do fogo, salpique com o coentro e sirva em seguida.