

Tempeh Chili (Tempeh Chili)

INGREDIENTES

- 2 cucharadas de aceite de soja
- 1 cebolla mediana, picada
- 1 diente de ajo, picado
- 1 paquete (226 grs) de tempeh, desmenuzado finamente
- 1 pimiento rojo grande, cortado en cubos
- ½ taza de salsa de tomate baja en sodio
- 1 lata (425 grs) de frijoles bajos en sodio, escurridos (o 1½ tazas cocinadas)
- 1 lata (425 grs) de frijoles negros bajos en sodio, escurridos (o 1½ tazas cocinadas)
- ½ cucharadita de comino
- 2 cucharaditas de chile en polvo
- ¼ cucharadita de hojuelas de pimiento rojo trituradas (o más a gusto)
- Yogur de soja natural



INSTRUCCIONES

- Calienta el aceite de soja en una olla grande a fuego medio.
- Añade las cebollas y el ajo, cocínalos durante 5 minutos, y luego añade el tempeh.
- Cocina hasta que el tempeh comience a dorarse (5 a 8 minutos).
- Añade el pimiento rojo y cocina hasta que esté tierno (otros 5 minutos).
- Añade todos los ingredientes restantes, junto con media taza de agua.
- Reduzca el fuego a fuego lento y cocine hasta que el chile esté fragante, caliente y los sabores se hayan unido (25 a 30 minutos). Si el chile se vuelve muy espeso, agregue más agua.
- Servir con una cucharada de yogur de soja y disfrutar!