



CHILI CON VERDURE

INGREDIENTI:

- 1 porzione di verdure (fagiolini o zucchini, peperone rosso, 1 cucchiaio di cipolla)
- Santoreggia
- Olio (solo a partire dalla fase 3) In alternativa si può usare il dado vegetale
- 1 porzione di carne macinata (non mista)
- Peperoncino piccante in polvere
- Sale rosa dell'Himalaya



PREPARAZIONE:

- Lavare la verdura (se usate i fagiolini lavateli, bolliteli in acqua salata assieme alla santoreggia e tagliateli a piccoli pezzi)
- Mettere sul fuoco una padella con il dado vegetale a scelta (o con olio a partire dalle fase 3) e farvi rosolare la carne macinata, la cipolla, e il peperone. All'occorrenza aggiungere acqua.
- Insaporire con peperoncino piccante e sale. Servire il chili con il contorno di fagiolini. Iniziare il pasto con un boccone di carne.

SUGGERIMENTI:

Chi predilige i sapori piccanti, può preparare questo piatto con l'aggiunta di peperoncini piccanti freschi.