

SECONDI PIATTI

Chili sin carne

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: molto bassa PREPARAZIONE: 15 min COTTURA: 40 min COSTO:
molto basso REPERIBILITÀ ALIMENTI: m. difficile



Il **chili sin carne** è la variante vegetariana e vegana del famosissimo [stufato messicano](#), un piatto unico che sprigiona un profumo avvolgente e un sapore deciso. In questa versione, la carne viene sostituita da un mix di legumi, verdure e, per chi lo desidera, soia testurizzata o seitan, che rendono la consistenza ricca e appagante. È un piatto ideale da servire durante una cena tra amici, magari accompagnato da nachos croccanti o da una porzione di riso basmati.

Per rendere il tuo menù ancora più completo, potresti iniziare con delle fresche [Link Ricetta Correlata 1] o servire come antipasto queste sfiziose [fajitas](#). Se ami i sapori etnici, non perderti

anche la nostra versione dei burritos o questa variante originale di fagioli con pancetta indiavolati. Preparare il chili sin carne è un viaggio tra spezie e colori: il segreto è una cottura lenta che permetta ai sapori di fondersi perfettamente, creando quella cremosità che lo rende irresistibile.

INGREDIENTI PER IL CHILI SIN CARNE

FAGIOLI ROSSI già cotti - 400 gr

FAGIOLI NERI già cotti - 400 gr

MAIS GIALLO DOLCE 150 gr

PEPERONI uno rosso e uno giallo - 2

PASSATA DI POMODORO 500 ml

CIPOLLA DORATA grande - 1

SOIA GRANULARE 100 gr

CUMINO IN POLVERE 1 cucchiaino da tè

PAPRIKA AFFUMICATA 1 cucchiaino da tè

PEPERONCINO fresco o in polvere -

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

SALE

PEPE NERO

PREPARAZIONE DEL CHILI SIN CARNE

- 1 Inizia tritando finemente la cipolla. Lava i peperoni, togli i semi e le parti bianche interne, quindi tagliali a cubetti non troppo grandi. Versa un filo d'olio nella pentola e fai soffriggere la cipolla a fuoco dolce. Quando sarà diventata trasparente, aggiungi i peperoni e lasciali appassire per circa 5-7 minuti. Sposta leggermente le verdure e versa al centro il cumino, la paprika affumicata e il peperoncino. Lasciali tostare per un minuto finché non sprigioneranno tutto il loro aroma, poi mescola bene tutto il contenuto della pentola.



2 Se hai deciso di usarla, unisci ora la soia granulare (già reidratata e strizzata) e falla insaporire con il soffritto speziato per un paio di minuti. Versa i fagioli rossi e neri (sciacquati bene dal liquido di conservazione), il mais e la passata di pomodoro. Regola di sale e pepe.





3 Copri la pentola e lascia cuocere a fuoco basso per almeno 30 minuti. Se vedi che si asciuga troppo, puoi aggiungere un mestolo di acqua calda o brodo vegetale. Il segreto è una cottura lenta che amalgami tutti i sapori. Una volta che il chili ha raggiunto una consistenza densa e cremosa, spegni il fuoco. Impiatta il tuo chili ben caldo accompagnandolo con una manciata di nachos croccanti o del riso basmati. Non dimenticare di spremere sopra un po' di lime fresco per bilanciare la piccantezza e dare una nota di freschezza!



IDEE ALTERNATIVE

Versione senza glutine: il piatto è naturalmente privo di glutine se utilizzi solo legumi e verdure; assicurati che le spezie utilizzate non abbiano subito contaminazioni.

Versione senza lattosio: questa ricetta è 100% vegetale, quindi perfetta per gli intolleranti al lattosio. Evita solo di aggiungere panna acida o formaggio come guarnizione.

Versione light: riduci la quantità di olio e punta su una cottura a fuoco lento con abbondante brodo vegetale, esaltando il gusto con le spezie anziché con i grassi.

L'idea vegetariana/vegana: il piatto è già vegano. Se vuoi renderlo più "carnoso", puoi aggiungere dei cubetti di tofu affumicato saltati in padella, come spiegato in [questo link](#).

L'idea WOW: aggiungi un quadratino di cioccolato fondente (almeno all'80%) a metà cottura: esalterà le note tostate delle spezie e darà un colore bruno e lucido al tuo chili sin carne.

TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Trucco per una riuscita sicura: il segreto per un chili denso è frullare una piccola parte dei fagioli (circa un mestolo) e riaggiungerla alla pentola verso fine cottura. Questo creerà una crema che legherà perfettamente tutti gli ingredienti.

Lo sfizio in più: servi il piatto con una dadolata di avocado fresco e una spruzzata di lime appena prima di portarlo in tavola; la freschezza del frutto bilancerà il calore delle spezie.

L'idea per i bambini: riduci o elimina il peperoncino e aggiungi del mais dolce a fine cottura; i chicchi gialli e croccanti renderanno il piatto più allegro e gradito, magari insieme a queste [tofu in friggitrice ad aria](#)

Idea antispreco: non buttare l'acqua di governo dei fagioli (l'aquafaba)! Puoi usarla per preparare delle meringhe vegane. Inoltre, le bucce dei peperoni possono essere essiccate e tritate per creare una polvere aromatica.

CONSERVAZIONE

Il chili sin carne è uno di quei piatti che diventa ancora più buono il giorno dopo. Si conserva in frigorifero per 3-4 giorni in un contenitore ermetico. Puoi anche congelarlo tranquillamente e averlo pronto per una cena dell'ultimo minuto.