



Chilli con carne, vegan

Υλικά για το chilli con carne:

- 240γρ κόκκινα φασόλια (1 κονσέρβα χωρίς ζάχαρη) - μην τα ξεπλύνετε, απλά στραγγίστε το νερό
- 165γρ καλαμπόκι βρασμένο (ή μία μικρή κονσέρβα χωρίς ζάχαρη)
- 1 μεσαίο κρεμμύδι ξερό ψιλοκομμένο
- 1/2 σκελίδα σκόρδο ψιλοκομμένο
- 100γρ κιμά σόγιας
- 600γρ (ένα βάζο) σπιτική σάλτσα ντομάτας ή ένα κονκασέ αν δε έχετε σπιτική κονσέρβα
- 5-6 λιαστές ντομάτες ψιλοκομμένες
- 1 1/2 κ.γ. αλάτι
- πιπέρι
- 1 κ.γ. σκόνη τσίλι
- μία πρέζα κανέλα
- 4 κ.σ. ψιλοκομμένο μαϊντανό



Υλικά για τη σως γιαουρτιού:

- 1 κεσεδάκι πρόβειο γιαούρτι
- λίγο αλάτι
- 2 κ.σ. ψιλοκομμένο βασιλικό

Εκτέλεση:

1. Αν έχετε χρόνο, αφήστε το κρεμμύδι σε λίγο νερό πριν το μαγείρεμα και στραγγίστε το. Βάλτε στην κατσαρόλα το κρεμμύδι και αχνίστε το για 3-4 λεπτά με λίγο νερό.
2. Προσθέστε το σκόρδο, τις λιαστές ντομάτες και τη σάλτσα ντομάτας και αφήστε να πάρουν μία βράση.
3. Προσθέστε τον κιμά σόγιας και ανακατεύετε ώστε να απορροφήσει τη σάλτσα. Αν απορροφήσει όλο το νερό, προσθέστε λίγο για να μην κολλήσει το φαγητό στο μαγείρεμα.
4. Προσθέστε το αλάτι, τα φασόλια και το καλαμπόκι, ανακατέψτε καλά και αφήστε το να βράσει σε μέτρια φωτιά για 15 λεπτά περίπου.
5. Σβήστε τη φωτιά, και προσθέστε αφού αφαιρέσετε από το μάτι το φαγητό, την κανέλα και το μαϊντανό.
6. Για τη σως, ανακατέψτε όλα τα υλικά, και σερβίρετε δίπλα στο chilli con carne!

