KIKKOMAN

Chili sin carne

Tiempo total **60 Mins.** **60 Mins.** Tiempo de preparación

Información nutricional (por porción)
2.428 kJ / 580 Kcal

Grasas: **3,7 g** Proteínas: **30,9 g**
Carbohidratos: **92,9 g**

INGREDIENTES

4 porciones

2	cebollas
4	dientes de ajo
1	pimiento rojo
1	lata de lentejas
2 cucharadas	aceite vegetal
1 cucharadita	copos de chile
2 cucharaditas	cilantro, molido
2 cucharaditas	comino
1 cucharada	pimentón ahumado
1 cucharada	orégano
1	lata de tomates picados
100 ml	Kikkoman Salsa Teriyaki con ajos asados para wok
1	boniato grande
1	lata de judías
8 cucharadas	yogur de avena
	Algunas hojas de cilantro
8	wraps pequeños

PREPARACIÓN

Pasos 1

Pele las cebollas y el ajo, corte las cebollas en tiras y prense el ajo. Corte los pimientos por la mitad, límpielos, lávelos y córtelos en tiras. Escurra las lentejas.

Pasos 2

Caliente el aceite en una sartén, fría las cebollas y el ajo hasta que estén transparentes, añada el pimentón, los copos de chile, el cilantro, el comino, el pimentón en polvo y el orégano, y fríalo durante 1-2 minutos. Añada las lentejas, los tomates, 300 ml de agua y la salsa Teriyaki, y déjelo cocer a fuego lento durante unos 15 minutos.

Pasos 3

Pele, lave y trocee los boniatos. Escurra las judías, añádalas al chile con los boniatos y déjelo cocer a fuego lento otros 20-25 minutos. Adorne el chile sin carne con yogur y cilantro, y sírvalo con wraps.