Feijoada de portobello

Source: Dora Stone, chef y fotógrafa, fundadora de mmmole.com y dorastable.com

La feijoada es el platillo nacional de Brasil. Es un guiso de frijoles y carne de puerco. Esta versión vegetariana ofrece la combinación perfecta de portobellos con berenjena.

About the Recipe

260 Calories · 14 g Protein · 18 g Fiber
Dinner
Nut-free

Ingredients

Makes 4 Servings

- 1 1/2 tz / 240 g portobellos, cortados a la mitad, rebanados
- 1/2 cebolla, finamente picada
- 3 dientes ajo, finamente picados
- 1 o aprox. 1 1/2 tz berenjena, cortada en cubos
- 1/2 tz / 80 g chayote, pelado, cortado en cubos
- 1/2 tz / 60 g zanahorias, peladas, cortadas en cubos
- 2 tz o 1 lata de 425 g frijoles negros
- 3 tz / 720 ml caldo de verduras
- 1 rama cilantro
- 1 cda / 7 g pimentón dulce/paprika
- 1/4 cdta / 0,7 g chile quebrado
- 1 cdta / 5 ml salsa de soya/soja
- 1/4 tz / 60 ml jugo de naranja, fresco

Directions

1. Calentar una olla grande a temperatura media-alta. Agregar los portobellos y dejar cocer de 8 a 10 minutos o hasta que se empiecen a dorar y estén tiernos. Si se empiezan a pegar a la olla, agregar un poco de agua o caldo de vegetales. Mezclar constantemente.
2. Agregar la cebolla, ajo y 1/2 taza de caldo de verduras. Cocer por 3 minutos o hasta que la cebolla esté tierna. Agregar la berenjena y 1/2 taza de caldo de verduras y cocer de 3 a 4 minutos o hasta que la berenjena esté tierna. Agregar el chayote, zanahoria y 1/2 taza de caldo de vegetales y cocer por 4 minutos o hasta que las verduras estén tiernas.
3. Verter los frijoles, la 1 1/2 tazas restantes de caldo de vegetales, paprika, chile quebrado, salsa de soya, jugo de naranja y cilantro en la olla y hervir a fuego lento por 20 minutos.
4. Sazonar con sal y pimienta al gusto. Se puede acompañar con arroz integral y acelgas salteadas.   NOTA: La receta se puede hacer libre de gluten si se utiliza salsa de soya o tamari sin gluten.

Nutrition Facts

Por porción (1/4 de la receta)

Calorías: 260
Grasas: 2 g
    Grasas saturadas: 0 g
    Calorías provenientes de grasas: 5%
Colesterol: 0 mg
Proteínas: 14 g
Carbohidratos: 50 g
Azúcar: 8 g
Fibra: 18 g
Sodio: 1333 mg
Calcio: 124 mg
Hierro: 4 mg
Vitamina C: 13 mg
Betacaroteno: 1897 mcg
Vitamina E: 1 mg
Potasio: 990 mg