



Chili de feijão catarino¹

Pode adaptar este chili fácil e picante às estações do ano, trocando as curgetes e pimentos do verão pelos cogumelos e abóboras do outono, por exemplo. E pode duplicar ou triplicar as quantidades, se cozinhar para um grande grupo de pessoas (é perfeito para festas de família) ou se quiser guardar um pouco no congelador.

4-5 PESSOAS

2 colheres de sopa de azeite,
óleo de colza ou de girassol

3 cebolas picadas

2-3 malaguetas verdes, a gosto,
sem sementes e finamente
picadas

2 dentes de alho, finamente
picados

2 colheres de chá de cominhos
moídos

1 colher de chá de
pimenta-de-caiena

¼ de colher de chá de pimenta
da Jamaica

2 curgetes, cortadas em cubos
de 1 cm

1 pimento vermelho, com o
interior e sementes removidos,
cortado em cubos de 1 cm

2 colheres de sopa de polpa de
tomate

1 lata de 400 g de tomate,
grosseiramente picado, sem pele
nem talos

1 lata de 400 g de feijão catarino,
lavado e escorrido

100 ml de vinho tinto

Uma mão-cheia generosa
de salsa, finamente picada

Uma mão-cheia generosa
de coentros, finamente picados,
mais um pouco para guarnecer

Uma mão-cheia generosa
de orégãos, finamente picados

Sal marinho e pimenta preta
moída na hora

PARA SERVIR

Guacamole com limão (ver p. 296)

Alface picada

Natas ácidas (opcional)

Queijo *cheddar* ralado (opcional)

Aqueça o óleo ou azeite numa panela em lume médio/baixo, adicione a cebola e deixe-a alourar, mexendo de vez em quando, até ficar muito macia e começar a ganhar um pouco de cor. Junte as malaguetas, o alho, os cominhos, a pimenta-de-caiena e a pimenta da Jamaica, e mexa durante um minuto.

Em seguida, coloque as curgetes e o pimento vermelho, mexendo para ficarem bem envolvidos nas especiarias. Junte a polpa de tomate, o tomate em lata com o respetivo sumo, o feijão catarino, o vinho tinto, a salsa, os coentros e os orégãos. Cubra com 200 ml de água e tempere com um pouco de sal e pimenta. Deixe cozinhar em lume brando durante 25 a 30 minutos, mexendo de vez em quando, até os vegetais estarem tenros e a mistura ganhar uma consistência espessa e bastante molho. Prove e acerte o tempero, acrescentando um pouco de sal e/ou pimenta, se lhe parecer necessário.

Para servir, coloque o *guacamole*, a alface picada, as natas ácidas e o queijo, se tiver escolhido usá-lo, em taças pequenas. Espalhe mais coentros picados sobre as malaguetas e acompanhe com arroz e/ou pães achatados (ver p. 176) ou com tortilhas e as diversas coberturas, para cada pessoa poder servir-se como desejar.

