



Chili Vegetariano

Sirve: 50 Porciones

50 Porciones

Ingredientes	Weight	Measure
Zanahorias, picadas		2 tzas
Cebollas, picadas		1 tza
Ajo, finamente picado		1-1/8 cdta
Agua		5 tzas

	Firjoles rojos, secos	7 tzas
Firjoles negros, secos		7 tzas
Firjoles pintos, secos		7 tzas
Firjoles blancos "Great Northern", secos		7 tzas
Chili en polvo		1 Cda
Comino		2 cdtas
Sal		1 cda
Tomates machacados		3.5 tzas
Pasta de tomate		2 Cdas
Pimientos picantes		2 Cdas
Jugo de limón		1 Cda + 1 cda

Preparación

1. Coloque los frijoles en un tazón grande o caldera de vapor. Cúbralos y déjelos remojando durante toda la noche.
2. Cocine las zanahorias, cebollas y ajo en 1/2 taza de agua a fuego medio, hasta que la zanahoria y cebolla se suavizen.
3. Ponga la mezcla de la zanahoria, el resto del agua, frijoles, chili en polvo, comino y sal en una olla grande o caldera de vapor. Cocine a fuego lento hasta que los frijoles se ablanden. (2 a 3 horas).
4. Cuando los frijoles estén suaves, suba a fuego alto y añada el resto de los ingredientes.
5. Vuelva a bajar el fuego y cocine a fuego lento hasta que esté listo para servir.

Notas

Consejo para servir:

Este es un plato principal. Una variedad de legumbres lo convierte en un plato vegetariano.

Origen: Dallastown Intermediate School (Recipes for Healthy Kids Challenge)