

Chili Vegetariano de 7 Frijoles

Makes: 6 Servings

Ingredients

3/4 pound mezcla de frijoles secos, crudos y sin remojo (Divido en partes: 2 de frijoles rojos, 1 del gran norteño (frijoles blancos) , 1 de frijol rojo pequeño, 1/2 de pinto, 1/2 de guisantes de ojos negros, 2 de garbanzos y 2 de frijoles negros)

1 1/2 cups tazas tomate en lata y picados

1 1/4 cups cebolla morada, fresca y picada

1 3/4 cups zanahorias crudas, lavadas, peladas y en cubitos

3 cloves ajos, frescos, pelados y picados

1 3/4 cups mezcla de pimientos, crudos, cortados en cuadritos (2/3 pimiento rojo, 1/3 pimiento verde)

1 3/4 cups maíz, congelado

2/3 limón, rallado y exprimido

2/3 teaspoon mezcla de especias de Chile Penzey 9000, sin sal

3 3/4 ounces queso cheddar, de baja grasa, rallado

3 pan integral de Pita, grande

1/2 bunch cilantro fresco, lavado y picado

6 tablespoons Crema agria

3 tablespoons aceite de canola, aceite de maíz

Directions

1. Lávese las manos durante 20 segundos. Use toallas de papel desechable para secarlas.
2. Inspeccione que la mezcla de los frijoles no tenga escombros o piedritas. Enjuague la mezcla de los frijoles.

3. Remoje los frijoles durante la noche (o fin de semana) en ollas profundas de 6" X 8", dejándolas en el refrigerador en suficiente agua fría con 4 pulgadas por encima de los frijoles. Cúbralos y póngale la fecha.
4. Al día siguiente enjuague los frijoles y colóquelos en 1 a 2 ollas grandes con agua, por lo menos 3 pulgadas arriba de los guisantes. Lleve a ebullición. Hierva por 1 a 1.5 horas hasta que estén blandos. Escorra, enjuague y enfríe los frijoles a 70 grados en 2 horas y 40 grados en 4 horas. Debe usar las paletas de hielo o bandejas de hielo azul. También puede congelarlos para uso futuro.
5. Escorra los tomates en cubitos. Refrigere los tomates para su uso posterior. Hierva el líquido escurrido de los tomates en una cacerola durante la preparación de esta receta.
6. Ponga aceite en una sartén 24 qt. (cacerola para estofado) y caliente a fuego mediano.
7. Sofría las cebollas picadas y las zanahorias hasta que las cebollas estén doradas y translúcidas. Añada el ajo y el pimiento y sofría por 10 a 15 minutos hasta que los pimientos estén blandos pero todavía un poco crujientes.
8. Agregue los frijoles y el jugo hervido de los tomates picados. Cubra y hierva a fuego lento durante 15 minutos. Caliente el maíz en la olla de vapor y agregue a la cacerola para estofados. Caliente bien a 165 grados.
9. Raye la cascara de los limones y exprima el jugo. Añada toda la ralladura y 1.5 cucharada de jugo de limón a esta receta de 6 porciones; y toda la ralladura de los limones y ½ taza de jugo de limón a la cacerola de estofados para la receta que hará 50 porciones.
10. Agregue la mezcla de chili a la mezcla de frijoles. Añada la mitad del queso rallado a la mezcla.
11. Precaliente el horno a 325 grados.
12. Corte el pan de pita en 8 pedazos con un cortador de pizza y separe la parte superior de la capa inferior. Forre la bandeja de aluminio con papel de hornear (pergamino) y tueste los pedazos del pan de pita por 6 a 9 minutos.
13. Sirva en un tazón de comida grande # 1 con 8 pedazos de pan de pita, 1 taza de mezcla del chili de frijoles (dos #8 cucharadas), espolvoree una pequeña cantidad de queso cheddar rallado, 1/2 onza de queso, coloque encima 1 cucharada de crema agria y espolvoree cilantro encima de la crema agria.

14. Mantenga la mezcla del Chili Vegetariano de 7 Frijoles a un mínimo de 140° F. Las sobras deberán de ser enfriadas a 70 grados en dos horas y a 40 grados durante 4 horas. Use la paleta de hielo.

Notes

Tamaño por porción:

- 1 tazón de comida con 8 pedazos de pan de pita,
- 1 taza de mezcla de frijoles Chili (dos # 8 cucharadas),
- Espolvoree una pequeña cantidad queso cheddar rallado ~ 1/2 onza de queso,
- Coloque encima 1 cucharada de crema agria, y
- Espolvoree cilantro encima de la crema agria