Chili de Lentejas Abundante

Sirve: 6 Porciones

Ingredientes

3/4 taza lentejas, crudas
1/2 taza cebolla, cruda
1 taza zanahorias, crudas
1 1/2 cucharadas aceite vegetal
1/2 taza agua, caliente
1 1/2 cucharadas chile en polvo
1 cucharada pimentón (paprika)
1 1/2 cucharaditas hojas de orégano, secas
1 cucharadita pimienta de Jamaica, molida
1 cucharadita comino, molido
1/8 cucharadita ajo en polvo
una pizca de pimienta, negra
1 1/2 tazas tomate, enlatado y triturado
3/4 taza frijoles rojos enlatados
1/2 cucharadita sal

Preparación

1. Ponga una olla grande de agua a hervir.
2. Retire el agua del fuego y remoje las lentejas durante 20 minutos, revolviendo ocasionalmente.
3. Después de 20 minutos, escurra las lentejas.
4. Pele y corte en cuadritos las cebolla(s).
5. Limpie las zanahorias y rállelas gruesamente.
6. Vierta aceite vegetal en otra cacerola u olla, fría las cebollas y las zanahorias, revuelva con frecuencia hasta que los vegetales se ablanden y estén levemente dorados.
7. Agregue las lentejas escurridas.
8. Agregue el agua y los condimentos, excepto la sal.

9. Revuelva. Tráigala a un hervor, cocine a fuego lento por 20 minutos, revolviendo frecuentemente, hasta que las lentejas se pongan blandas.
10. Agregue los tomates cuando las lentejas estén tiernas.
11. Hierva.
12. Limpie las tapas de las latas de los frijoles antes de abrirlas.
13. Abra, escurra y enjuague los frijoles rojos. Añádalos a la mezcla.
14. Agregue la sal. Mézclelo bien.
15. Tráigalo a un hervor, revolviendo frecuentemente.
16. Reduzca el calor. Cocine a fuego lento por 10 minutos.
17. Use un cucharón de 8 oz para medidas de servir de una taza.
18. Caliente a 165° F o más alto por lo menos durante unos 15 segundos.
19. Para servirlo caliente manténgalo a 135° F o más alto.

Notas

Tamaño de la porción: 1 taza

Cedar Shoals High School (Recipes for Healthy Kids Competition)