

Chili de Reto

Makes: 6 Porciones

Ingredients

- 1 cebolla cruda (grande)
- 1 pimiento verde crudo (grande)
- 1 zanahoria cruda (grande)
- 1 pimiento amarillo crudo (como guarnición)
- 1 **clove** ajo
- 2 **tablespoons** aceite de oliva
- 1 **teaspoon** chile en polvo
- 1 **tablespoon** comino
- 56 **ounces** tomates enlatados (sin sal agregada)
- 16 **ounces** frijoles negros enlatados
- 32 **ounces** frijoles rojos enlatados

Directions

1. Pique las verduras en trozos pequeños.
2. Ponga en una olla grande con el aceite de oliva caliente y sofría la cebolla, los pimientos verdes, las zanahorias y el ajo hasta que estén casi suaves.
3. Agregue los tomates, los condimentos y los frijoles.
4. Caliente y luego cocine a fuego lento por lo menos una hora.
5. Sirva en platos hondos con guarnición de pimiento amarillo crudo en juliana.

Notes

Consejos para servir:

Los Wildcats de Woolwich se dieron el gusto de una

comida principal de un apetitoso Chili de Reto en noviembre. El Chili de Reto está hecho con cebollas dulces frescas cultivadas localmente, pimientos verdes crujientes y deliciosas zanahorias saboreado por todos. Los estudiantes se entusiasmaron con el almuerzo, cuando el aroma del ajo asado se colaba por los pasillos como las sabrosas legumbres a fuego lento. Además, los pimientos amarillos en juliana como guarnición completa la mezcla de arco iris de verduras de color rojo, verde y naranja. Los paladares bailaron al comer este Chili de reto con justa la cantidad de especias. Fue servido con un pan de maíz de arándano azul casero y una sabrosa salsa de manzana fresca. ¡Delicioso!