

Chili-Fantstico con Frijol Negro

Makes: 6 Porciones

Nuestro Chili Vegetariano con Frijoles Negros tiene un toque de canela que le invita a probarlo, ¡sin importar que opine de los frijoles negros!

Ingredients

- 2 cups** frijoles negros, escurridos (15.5 oz)
- 1 cup** cebolla española/amarilla, picada
- 1 cup** apio en cubitos
- 1 cup** zanahorias pequeñas en cubitos
- 15 ounces** tomates lata en cubitos
- 1/4 teaspoon** ajo fresco picado
- 1/4 teaspoon** ajo granulado
- 1/4 teaspoon** comino molido
- 1/4 teaspoon** chile en polvo (oscuro)
- 1/4 teaspoon** paprika
- 1** ramita entera de canela
- 1** trozo de hoja de laurel
- 1 pinch** sal
- 2 tablespoons** salsa picante
- 4 tablespoons** aceite de oliva

Directions

1. Caliente el aceite en una olla de boca ancha o una olla plana. Sofría el ajo y la cebolla. Agregue el apio y las zanahorias. Cocine por 5 minutos.
2. Añada los frijoles remojados (o frijoles enlatados) y las especias secas (reserve la sal y la salsa picante). Revuelva hasta cubrir los frijoles.
3. Agregue 4 tazas de agua y cocine a fuego lento por 1.5



horas.

4. Agregue los tomates (con su jugo) y la salsa picante. Nuevamente cocine a fuego lento. Ajuste la sal. Retire del fuego cuando los frijoles estén blandos.

5. Si usa frijoles negros enlatados, asegúrese de enjuagarlos por 3 segundos para reducir el sodio.

Notes

Nuestro Chili Vegetariano con Frijol Negro tiene un toque de canela que le invita a probarlo, ¡sin importar lo que piensa de los frijoles negros! Una vez que lo pruebe, las crujientes zanahorias dulces le llamarán la atención. Luego encontrará muchas especias sabrosas, el apio, la cebolla y el tomate para completar el sabor. Algunos de nuestros catadores no estaban muy seguros sobre el plato al principio, ¡pero una vez que lo probaron querían una segunda porción! Es muy bueno en un tazón grande con queso encima o como un acompañamiento (tal vez con un perro caliente o pollo a la parrilla) o ¡incluso, una cuchara fría del Chili sobre una ensalada con pasabocas de pan integral (chips)! ¡Delicioso!

Consejos para servir:

Puede ser servido como plato principal, como acompañamiento o en forma licuada para salsa de frijol negro.