Chili de la Ciudad Parque

Sirve: 50 Porciones

50 Porciones

Ingredients	Weight	Measure
Aceite vegetal	4 oz	1/4 tza
Cebolla, congelada, en trocitos	10 oz	2 tzas
Zanahoria, congelada, en trocitos	10 oz	2 tzas
Apio, congelado, en trocitos	8 oz	2 tzas
Pimiento rojo o verde, congelado, en trocitos	10 oz	2 tzas
Ajo, picado finamente	3 oz	1/2 tza
Frijoles pinto, enladados de USDA bajos en sodio, con líquido	8 lb 14 oz (142 oz)	1 1/2 gl 1 1/2 tza (2 3/4 latas No. 10)
Tomates en cubitos, enlatados de USDA bajos en sodio, con líquido	102 oz	1 lata No. 10
Chile en polvo	2.1 oz	1/2 tza
Comino	14 g	2 cdas
Sal	2.5 cdas	45 g
Agua	128 oz	

Sémolas de maíz, rápida, seca	1 lb	3 tzas

Preparación

1. En una olla sopera grande, sofría las cebollas, zanahorias, apio, y pimientos en aceite vegetal por alrededor de 10 minutos o hasta que las cebollas estén trasparentes.
2. Añada el ajo y sofría por 1 o 2 minutos adicionales.
3. Añada los frijoles, tomates, especias, y agua y lleve a punto de ebullición. Reduzca el fuego y deje cocinar a fuego lento por 30 minutos o hasta que los vegetales estén blandos.
4. Añada la sémola de maíz y cocine sobre fuego lento de 3 a 5 minutos. CCP: Caliente a 165º F o más caliente por lo menos por 15 segundos.
5. CCP: Para servir, manténgalo a 135º F o más caliente. Distribuya las porciones con un cucharón de 8 oz (1 tza).

Notas

Sugerencias para servir:
Este chili vegetariano vibrante y sustancioso es un delicioso y nutritivo plato principal. Las especias hacen que este chili sabroso, que le hace agua la boca, sea un ganador para toda la gente sin ser picante, incluyendo para los niños. La polenta (sémola de maíz) ayuda a que sea una comida sustanciosa y muy satisfactoria.