

Chili con Verduras

INGREDIENTES

1 cebolla
2 zanahorias
1 cabeza pequeña de coliflor
1 pimiento verde
2-3 dientes de ajo
2 cdtas. de comino molido
2 cdas. de chile en polvo
1 cda. de vinagre de sidra de manzana
1 lata de tomates enteros (15 oz)
1 lata de tomates triturados (15 oz)
2 tzs. de frijoles rojos cocidos
1/2 cdta. de sal marina
1/2 cdta. de pimienta negra, molida
Aceite (opcional)
1 tz. de agua
Aguacate
Elote
Cilantro
Cebolla roja
Lima

ELABORACION

1 Primero, corte en cubos la cebolla, las zanahorias y el pimiento verde. Corte la coliflor en floretes pequeños. Pique finamente el ajo. Retire las semillas de los tomates enteros y píquelos de forma gruesa. Escurra y enjuague los frijoles rojos si usa frijoles enlatados. Corte el aguacate en cubos, pique finamente la cebolla roja, pique de forma gruesa el cilantro y corte la lima en gajos.

2 Caliente una olla grande o una olla holandesa a fuego medio-alto. Agregue la cebolla y cocine, revolviendo, hasta que comience a ablandarse.

Agregue las zanahorias y cocine hasta que la cebolla esté translúcida y las zanahorias comiencen a ablandarse. Agregue una pequeña cantidad de aceite o agua si es necesario para evitar que se pegue.

Agregue el ajo y cocine durante aproximadamente 30 segundos. Agregue el pimiento verde y la coliflor. Cocine durante aproximadamente 5 minutos, hasta que comiencen a ablandarse. Agregue un poco de agua si la mezcla se vuelve seca.

Chili con Verduras

ELABORACION (continúa)

Agregue el comino molido, el chile en polvo, el vinagre de sidra de manzana, los tomates enteros picados, los tomates triturados, los frijoles rojos y 1 taza de agua. Lleve a ebullición.

Reduzca el fuego y cocine a fuego lento suavemente, revolviendo ocasionalmente, hasta que las verduras estén tiernas y los sabores estén bien combinados. Agregue más agua si el chili se vuelve demasiado espeso.

Pruebe y ajuste el sazón con sal marina y pimienta negra recién molida.

3 Sirva el chili en tazones. Cubra con aguacate, elote, cilantro, cebolla roja y gajos de lima si lo desea.