

Chili de Alubias Blancas



Sirve:

8 raciones

Pieza:

Saladmaster Food Processor
5 Qt./4.7 L Multi-Purpose Oil Core
Kitchen Shears

Valora: ★★★★★

Contribuido por:

"Chef" Pete Updike
Dealer Autorizado Saladmaster
[Agregar un Comentario](#)

Descripción de la Receta:

Este Chili de Alubias Blancas es una adaptación de una receta que fue publicada en el *Montgomery County Courier* en enero de 2015. Usando Saladmaster, este chili ahora se puede cocinar en 1 hora en lugar de las 8 horas que tarda normalmente. ¡El sabor es tan fabuloso, que vas a ganar el próximo concurso de Chili!

2 - 3 pechugas de pollo fileteadas
1 ¼ tazas de
caldo de pollo, bajo en grasa y sal
(295
ml)
14.5 onzas de
tomates a trocitos con su jugo
(411
g)
2 cucharadas de
tomate en pasta
(33
g)
2 dientes de ajo, cortados con Cono #1
½ taza de
cebolla dulce, cortada con Cono #2
(80
g)
31 onzas de
alubias cannellini, lavadas y escurridas
(879
g)
2 cucharaditas de
chili en polvo
(5
g)
1 cucharadita de
comino

- (2.5 g) ¼ cucharadita de hojuelas de pimiento rojo triturado
- (0.5 g) ½ cucharadita de pimienta de cayena
- (1 g) ½ cucharadita de pimienta negra
- (1 g) sal kosher o marina
- ¼ taza de yogur griego
- (56 g)

Preparación :

1. Pon el pollo en el fondo de la MP5 fría y tapa. Pon la temperatura a 250°F/120°C. Cuando la Vapo-Valve™ haga clic de forma constante, dale la vuelta al pollo y tapa de nuevo. Cuando la Vapo-Valve™ haga clic, usa las tijeras de cocina para cortar el pollo en trozos pequeños.
2. Añade el caldo de pollo, los tomates y el tomate en pasta. Remueve para mezclar.
3. Añade el ajo, las cebollas, las alubias y el resto de especias. Remueve para mezclar y tapa.
4. Pon la temperatura a 300°F/150°C. Cuando la Vapo-Valve™ haga clic de forma constante, reduce la temperatura a 225°F/110°C y cocina 20 - 30 minutos.
5. Reduce la temperatura a 190°F/90°C hasta que vayas a servir. Decora cada porción de chile con una cucharadita de yogur, si lo deseas.

Consejos:

- Si prefieres un chili más suave, reduce el condimento picante en un tercio o la mitad.

Información nutricional por ración

Calorías: 250
Grasa Total: 2g
Grasa 1g
Saturada:
Colesterol: 52mg
Sodio: 612mg
Carbohidratos: 27g
Fibra 7g
Dietética:
Azúcar: 4g
Proteína: 29g
Análisis nutricional calculado utilizando 3 pechugas de pollo