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