Chili de Calabaza y Frijoles Blancos

Sirve:

12 porciones

Pieza:

Saladmaster Food Processor
7 Qt./6.6 L Wok with Cover
Valora: ☆☆☆☆☆
Agregar un Comentario

- 3 tazas de calabaza cocida y cortada en cubitos (preparada por adelantado) (420 g)
- 2 cebollas grandes ralladas con Cono #2
- 1 chile habanero, sin semillas y picado
- 1 chile jalapeño, sin semillas y picado
- 1 taza de zanahorias ralladas con Cono #2 (110 g)
- 6 dientes de ajo rallados con Cono #2
- 3 cucharadas de chile en polvo (23 g)
- 1 ½ cucharadas de comino molido (23 g)
- 2 cucharadas de tamari (30 ml)
- 2 cucharadas de mantequilla de almendra (32 g)
- 4 tazas de caldo de verduras (950 ml)
- 45 onzas de frijoles blancos (1.3 kg)
- ¼ taza de pasas (36 g)

Sal y pimienta recién molida al gusto

Preparación:

Preparación :

1. Corta la calabaza en cuartos y pon en el wok con la piel hacia abajo. Añade ¼ taza (60 ml) de agua.
2. Ajusta la temperatura a fuego medio y calienta hasta que la Vapo Valve ™ haga clic, aproximadamente 20 minutos.
3. Reduce la temperatura ligeramente por encima de fuego bajo y cocina durante 30 - 40 minutos. Si la calabaza no está tierna, cocina otros 10 minutos o hasta que esté tierna.
4. Retira del fuego y deja enfriar.
5. Quita las semillas con una cuchara y corta la carne del interior de la calabaza en trozos pequeños.

Chili

1. Precalienta el wok a fuego medio. Cuando varias gotas de agua rociadas sobre la olla se disipen, agrega la cebolla, chile habanero, jalapeño y zanahorias. Saltea hasta que se ablanden, aproximadamente 6-7 minutos.
2. Al comenzar a agregar los siguientes ingredientes, mantén la temperatura justo por debajo de fuego medio.
3. Agrega el ajo, el chile en polvo, comino, canela, orégano, paprika, y el chile chipotle en polvo. Cocina durante 1 minuto hasta que sientas su aroma.
4. Añade el vino, tomates, pimientos, vinagre, cacao en polvo, jarabe de arce, tamari, mantequilla de almendras y caldo de verduras.
5. Deja hervir a fuego lento y cocina removiendo con frecuencia, hasta que los sabores se mezclen, aproximadamente 40 minutos.
6. Agrega los frijoles blancos, pasas, calabaza, sal y pimienta. Continua cocinando hasta que esté bien hecho, aproximadamente 20 minutos.
7. Retira del fuego y deja reposar durante 15 minutos aproximadamente.

Consejos:

- Sirve caliente con tu guarnición preferida, como cebolla verde.
- El pan de maíz es un acompañamiento estupendo para esta receta.

Información nutricional por ración

Calorías: 327
Grasa Total: 5g
Grasa Saturada: 1g
Colesterol: 1mg
Sodio: 1479mg
Carbohidratos: 60g
Fibra Dietética: 13g
Azúcar: 8g
Proteína: 16g