

Chili Dulce Italiano



Sirve:

10 raciones

Pieza:

Saladmaster Food Processor
5 Qt./4.7 L Roaster with Cover

Valora: ★★★★★☆

Contribuido por:

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

Descripción de la Receta:

Receta adaptada de la original de Rosalie Voseles

1 ½ libras de
carne picada 90% magra
(680
g)
¾ taza de
pimiento rojo, cortado con Cono #3
(130
g)
¾ taza de
cebolla, cortada con Cono #3
(120
g)
¾ taza de
apio, cortado con Cono #3
(75
g)
2 tazas de
agua
(475
ml)
12 onzas de
pasta de tomate
(340
g)
32 onzas de
alubias cocidas y escurridas
(907
g)
½ taza de
perejil, picado
(30
g)
2 cucharaditas de

albahaca seca
(2
g)
½ cucharadita de
orégano seco
(0.5
g)
⅓ taza de
azúcar
(67
g)
2 cucharaditas de
sal
(12
g)
2 cucharaditas de
comino en polvo
(5
g)
2 cucharaditas de
chili en polvo
(5
g)
⅛ cucharadita de
ajo en polvo
(0.35
g)
una pizca de clavos en polvo
una pizca de bicarbonato

Preparación :

1. Precalienta la unidad a fuego medio hasta que al salpicar varias gotas de agua, resbalan y chisporrotean. Añade la carne picada, los pimientos, la cebolla y el apio. Saltea hasta que la carne se dore.
2. Añade los demás ingredientes, mezcla bien para combinar y tapa.
3. Cuando la Vapo-Valve™ haga clic, pon la temperatura en el punto donde la válvula revolotea cada pocos segundos y cocina el chili a fuego lento durante 1 ½ - 2 horas.
4. Sirve el chili caliente.

Consejos:

- También puedes usar la 5 Qt. (MP5) para preparar este chili. Pon la temperatura en el control a 250°F/120°C. Cuando la Vapo-Valve™ haga clic, reduce la temperatura a 205°F/95°C y cocina durante una hora.

Información nutricional por ración

Calorías: 265
Grasa Total: 8g
Grasa 3g
Saturada:
Colesterol: 44mg
Sodio: 1080mg
Carbohidratos: 29g
Fibra 7g
Dietética:
Azúcar: 14g
Proteína: 20g