

## Chili Vegetariano



### Prep:

20 minutos

### Total:

65 minutos

### Sirve:

10 raciones

### Pieza:

Saladmaster Food Processor  
4 Qt./3.8 L Roaster with Cover  
7 Qt./6.6 L Roaster with Cover  
large mixing bowl

**Valora:** ★★★★★

### Contribuido por:

Marni Wasserman

Chef certificada y nutricionista culinaria, Marni utiliza su pasión y experiencia para enseñar a las personas cómo adoptar una dieta vegetariana simple y deliciosa.

[Agregar un Comentario](#)

### Descripción de la Receta:

No hay nada más contundente y reconfortante que un chili. Con frijoles, verduras y especias, tienes una comida completa en un bol. Te sugiero probar con diferentes legumbres o experimentar mezclando algunas - ¡mezclar frijoles blancos y negros es mi favorito! ¡Come este chili acompañado de pan de maíz rústico!

Puedes conocer más acerca de Marni, visitando su página de Twitter, su Facebook y su página web: [www.marniwasserman.com](http://www.marniwasserman.com).

1 cebolla grande,  
cortada con Cono #2  
1 tallo de apio con hojas, finamente picado  
1 zanahoria grande, cortada con Cono #2  
3 dientes de ajo, picados con Cono #1  
1 taza de  
champiñones, cortados con Cono #4  
(70  
g)  
3 cucharadas de  
perejil seco  
(5  
g)  
1 ½ tazas de  
maíz fresco o congelado (opcional)

(246  
g)  
2 cucharadas de  
vinagre de manzana  
(30  
ml)  
1 cucharada de  
miel  
(21  
g)

#### Preparación :

1. Pon los frijoles en un bol y cúbrelos con agua. Déjalos a remojo 8 horas. Lava y escurre.
2. Pon los frijoles en la olla y cúbrelos con agua (añade un tira de kombu). Tapa y cocina.
3. Cuando la Vapo-Valve™ haga clic, reduce el fuego a bajo y cocina tapado durante 1½ - 2 horas hasta que se ablanden; remueve de vez en cuando. Escurre los frijoles y reserva el liquido. (O usa 2 latas de frijoles)
4. En la olla a fuego medio, saltea las cebollas, el apio, la zanahoria, el ajo, los champiñones y la cayena durante 7 - 10 minutos.
5. Añade las hojas de laurel, el orégano, el perejil y la sal. Cocina a fuego bajo 5 minutos, removiendo frecuentemente.
6. Añade los tomates, la pasta de tomate, los frijoles y el caldo de verduras y cocina otros 40 minutos, hasta que espese.
7. Añade el maíz, el vinagre, la miel y el tamari, cocina 5 minutos y ajusta los condimentos. Retira las hojas de laurel antes de servir.

#### Consejos:

- La ventaja de cocinar con Saladmaster es que no necesitas poner los frijoles en remojo antes de cocinarlos. Sólo necesitas lavarlos antes de ponerlos en la olla.
- Para hacer este chili, puedes usar frijoles negros o blancos o garbanzos.
- El tiempo de preparación serán dos horas más si pones los frijoles a remojo antes de cocinarlos.

#### Información nutricional por ración

Calorías: 204  
Grasa Total: 1g  
Grasa 0g  
Saturada:  
Colesterol: 0mg  
Sodio: 607mg  
Carbohidratos: 42g  
Fibra 12g  
Dietética:  
Azúcar: 14g  
Proteína: 12g