



Busy Day Chili

Serves 6

Ingredients

Pickled Onions

- 1 lime, approximately 2 Tb.
- 1 small red onion or shallot, thinly sliced
- 1/4 t. salt
- 1/4 t. sugar

The Chili

- 1 Tb. Olive oil
 - 1 large onion, chopped
 - 3 garlic cloves, or to taste, minced
 - 1 t. chili powder, plus more to taste
 - 1 t. dried oregano, plus more to taste
 - 2 15-ounce cans no-sodium-added black beans or other canned beans, rinsed and drained
 - 1 15-ounce can diced tomatoes with their juices
 - 1 bell pepper, chopped
 - 1/2 t. salt
- Fresh cilantro, diced avocado, and sour cream, for garnish (optional)

Method

1. Make the pickled onions: Squeeze lime juice into a bowl, and add onion, salt, and sugar. Let it rest while you make the chili. These can be made the day before.
2. Prepare the chili: Heat a large skillet over medium-high heat, and then add the oil. When hot, add onion and bell pepper and sauté until softened, 5 to 7 minutes.
3. Add garlic, chili powder, and oregano and sauté until fragrant, 1 to 2 minutes longer.
4. Add beans, salt, and tomatoes, and let simmer until the tomatoes break down, about 20 minutes.
5. Taste and add cilantro, chili powder, and/or oregano to taste. Serve with pickled onions and any garnishes you like.

Adapted from Melissa Clark, 5 Easy Meals for a Distracted Cook

Nutritional Analysis: Per 1 generous cup: Calories 170; Protein 8.8 g; Fat 4.5 g; Carbohydrates 26 g; Saturated Fat 0.6 g; Fiber 9 g; Cholesterol 0 mg; Sodium 390 mg; Sugar 3.8 g





Chili para Días Ocupados

Rinde 4 Porciones

Ingredientes

Cebollas Encurtidas

- 1 limón verde, aproximadamente 2 cucharadas de jugo
- 1 cebolla roja pequeña o chalote, cortada en rodajas finas
- 1/4 cucharadita de sal
- 1/4 cucharadita de azúcar

El Chili

- 1 cucharadas de aceite de oliva
 - 1 cebolla grande, picada
 - 3 dientes de ajo, o al gusto, picados finamente
 - 1 cucharadita de chile en polvo, más al gusto
 - 1 cucharadita de orégano seco, más al gusto
 - 2 lata de 15 onzas de frijoles negros sin sal añadida, enjuagados y escurridos
 - 1 lata de 15 onzas de tomates cortados en cubitos con su jugo
 - 1 pimienta morrón, picado
 - 1/2 cucharadita de sal
- Cilantro fresco, aguacate cortado en cubitos y crema agria, para decorar (opcional)

Manera de Hacerse

1. Prepara las cebollas encurtidas: Exprime el jugo de limón verde en un tazón y agrega la cebolla, la sal y el azúcar. Deja reposar mientras preparas el chili. Estas se pueden hacer el día anterior.
2. Prepara el chili: Calienta una sartén grande a fuego medio-alto y luego agrega el aceite. Cuando esté caliente, agrega la cebolla y el pimienta morrón y saltea hasta que se ablanden, durante 5 a 7 minutos.
3. Agrega el ajo, el chile en polvo y el orégano, y saltea hasta que desprendan aroma, durante 1 a 2 minutos más.
4. Agrega los frijoles, la sal y los tomates y deja cocinar a fuego lento hasta que los tomates se deshagan, aproximadamente 20 minutos.
5. Prueba y agrega cilantro, chile en polvo y/u orégano al gusto. Sirve con las cebollas encurtidas y cualquier aderezo que te guste.

Adaptado de Melissa Clark, 5 Easy Meals for a Distracted Cook

