

Winter Vegetable Chili

Servings: 8 | Prep time: 30 min | Adapted from The New York Times

INGREDIENTS

- ▶ 2 Tbsp oil
- ▶ 1 onion
- ▶ 2 carrots
- ▶ 1 red pepper (*optional*)
- ▶ 2 large garlic cloves
- ▶ 3 Tbsp chili powder
- ▶ 1, 28-oz can chopped tomatoes
- ▶ 1 tsp oregano or Mexican oregano
- ▶ 2 Tbsp tomato paste
- ▶ 1 cup water
- ▶ Salt to taste
- ▶ 3, 14-oz cans pinto beans
- ▶ 1 butternut squash or pumpkin
- ▶ 1 bunch of cilantro
- ▶ Grated cheese (*optional*)



DIRECTIONS

- Wash all produce, and finely chop onion, carrots, and red pepper. Mince garlic. Chop cilantro. Peel and dice squash.
- Heat the oil over medium heat in a large soup pot or Dutch oven.
- Add the onion, carrots, and pepper. Cook, stirring often, until the vegetables are tender and beginning to brown, about 8 minutes.
- Stir in the garlic, then add the chili powder. Cook, stirring, for 2 to 3 minutes, until the mixture begins to stick to the pot.
- Add the can of tomatoes and oregano, then salt to taste.
- Bring to a simmer and cook, stirring often, until the tomatoes have cooked down and the mixture is beginning to stick to the pot, about 10 minutes.
- Stir in the tomato paste and water, season with salt to taste, and bring back to a simmer.
- Simmer, stirring often, for 10 minutes or until the mixture is thick and fragrant.
- Pour the beans and their liquid into the pot. Add the winter squash and bring to a simmer.
- Simmer for 30 to 45 minutes, stirring often so the chili doesn't settle and stick to the bottom of the pot. It should be thick.
- Taste and adjust salt.
- Shortly before serving, stir in the cilantro and simmer for 5 minutes.
- Spoon into bowls. If you wish, top with grated cheddar, Monterey Jack, or crumbled queso fresco.

Chili vegetariano de invierno

Porciones: 8 | Tiempo de preparación: 30 minutos | Adaptado de The New York Times

INGREDIENTES

- ▶ 2 cucharadas de aceite ▶ 1 cebolla ▶ 2 zanahorias
- ▶ 1 pimiento rojo (*opcional*)
- ▶ 2 dientes de ajo grandes
- ▶ 3 cucharadas de chile en polvo
- ▶ 1 lata de 28 onzas de tomates troceados
- ▶ 1 cucharadita de orégano u orégano mexicano
- ▶ 2 cucharadas de pasta de tomate
- ▶ 1 taza de agua
- ▶ Sal a gusto
- ▶ 3 latas de 14 onzas de frijoles pintos
- ▶ 1 calabaza butternut o calabaza
- ▶ 1 racimo de cilantro
- ▶ Queso rallado (*opcional*)



INSTRUCCIONES

- Lave todos los vegetales y corte finamente la cebolla, las zanahorias y el pimiento rojo. Pique el ajo finamente. Corte el cilantro. Pele la calabaza y córtela en dados.
- Caliente el aceite a fuego medio en una olla o cazuela grande.
- Agregue la cebolla, las zanahorias y el pimiento. Cocine hasta que las verduras estén tiernas y comiencen a dorarse, unos 8 minutos, revolviéndolas frecuentemente.
- Incorpore el ajo y luego agregue el chile en polvo. Cocine durante 2 a 3 minutos, revolviendo regularmente, hasta que la mezcla comience a pegarse a la olla.
- Agregue la lata de tomates y el orégano, y luego sal a gusto.
- Lleve a ebullición lenta y cocine, revolviendo frecuentemente, hasta que los tomates se reduzcan y la mezcla comience a pegarse a la olla, aproximadamente 10 minutos.
- Incorpore la pasta de tomate y el agua y lleve a ebullición lenta de nuevo.
- Condimente con sal a gusto y hierva a fuego lento, revolviendo frecuentemente, durante 10 minutos o hasta que la mezcla se espese y huela rico.
- Agregue los frijoles, con su líquido, a la olla. Agregue la calabaza y lleve a ebullición lenta.
- Hierva a fuego lento durante 30 a 45 minutos, revolviendo frecuentemente para evitar que el chili se concentre y se pegue al fondo de la olla. Debería estar espeso.
- Pruebe y agregue sal a gusto.
- Justo antes de servir, incorpore el cilantro y hierva a fuego lento durante 5 minutos.
- Sirva en tazones. Si desea, adorne con queso cheddar o Monterey Jack rallado o queso fresco desmenuzado.