

Domingo 12 de Diciembre de 2021 | Matutina para Adolescentes | Chili navideño

## Descripción



## Chili navideño

¿Porque el eneldo no se trilla, ni se hace rodar sobre el comino una carreta, sino que el eneldo se sacude con un palo y el comino con una vara? (Isa. 28:27).

Se le conoce como chili, pero es más bien un guiso. Era una tradición en nuestra familia comerlo en las esperas de Navidad. Mi mamá es un genio en la cocina y adaptó esta receta de otra más antigua que encontré en una revista. Se trata de una versión vegetariana.

## Ingredientes

- 3 latas de 450 g de frijoles blancos, escurridos y lavados
- 5 tazas de agua
- 1 cebolla grande picada
- 1/3 taza de apio picado
- 3 latas de 125 g de chile verde picado
- 1 cucharadita de condimento de pollo
- 1 cucharadita de comino molido
- 2 hojas de laurel
- 1 cucharadita de ajo picado
- 1 cucharada de cilantro fresco picado
- 1 lata de *nuggets* de proteína vegetal, escurridos y cortados en cubitos (opcional)

## Preparación

1. Escurre y enjuaga una lata de frijoles y tritura los granos en un tazón con un tenedor hasta obtener un puré suave. Puedes hacerlo también en un procesador de alimentos.
2. Combina el puré de frijoles con el resto de los ingredientes en una olla grande. Cocina a fuego lento durante 1 hora.

Puedes servirlo con chips de tortilla, cubrirlo con queso rallado, salsa mexicana y crema agria, o puedes servirlo sobre arroz de grano largo. Como lo pongas, te encantará.

LH