

CHILI DE FRIJOLES Y MAÍZ CON SPICY YOGURT

Tiempo de preparación 10 minutos

Tiempo de cocción: 25 minutos

Ideal para 4 a 6 personas

Ingredientes:

Condimentos:

- 1 cucharadita de comino
- 1 $\frac{1}{4}$ cucharada de chili en polvo
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de ajo en polvo
- $\frac{1}{4}$ cucharadita de cebolla en polvo
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de pimentón ahumado en polvo
- 1 $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal

Chili:

- $\frac{3}{4}$ taza de yogurt natural (entero o sin grasa)
- 2 latas de 15 onzas de frijoles negros, 425 gr.
- 1 $\frac{1}{2}$ cucharada de aceite de oliva
- 1 cebolla amarilla mediana, picada
- 1 pimiento rojo, picado
- 1 lata de 10 oz de tomates picados
- 1 taza de maíz (congelado, fresco o en la lata)
- 1 taza de salsa de tomate en lata
- 1 taza de caldo de verduras (o pollo), bajo en sodio

Ingredientes opcionales: queso cheddar rallado, cebolla roja picada, cilantro, aguacate picado, jalapeños.

Instrucciones:

En un recipiente pequeño, mezcla los condimentos, reserva 2 cucharaditas para después y el resto mezclalo con el yogurt, revolver bien. Dejar aparte.

Coloca 1 lata de frijoles sin escurrir en la licuadora con 1/2 taza de agua y haz puré. Escurre la segunda lata de frijoles, dejar aparte.

En una olla grande a fuego medio poner el aceite de oliva y agregar las cebollas, el pimiento y cocinar de 3 a 4 minutos.



Agrega los tomates, el maíz, los frijoles, el puré de frijoles, la salsa de tomate, el caldo de verduras y las especias restantes, mezclar bien.

Dejar que hierva, tapar y cocinar a fuego lento unos 15 a 20 minutos, revolviendo constantemente hasta que espese y que no se peguen en el fondo.

Sirve con el spicy yogurt y agrega tus toppings favoritos.