

# Lentil Chili

## Ingredients:

|                                     |  |
|-------------------------------------|--|
| 1 tablespoon oil                    | 1 can diced tomatoes                         |
| 1 onion, diced                      | 1 can kidney or black beans, drained/rinsed  |
| 2-3 cloves garlic, minced           | 1 can corn, drained/rinsed                   |
| 3-4 tablespoons chili seasoning     | 2-3 cups broth (vegetable, chicken, or beef) |
| 1 cup dried lentils, rinsed/drained |  |

## Directions:

1. Heat oil in large pot over medium heat. Add onion and cook for 3-4 minutes. Add garlic and cook until fragrant, about 30 seconds.
2. Add diced tomatoes, broth, chili seasoning, stir to combine. Bring to a boil over medium heat.
3. Once boiling, add dry lentils and reduce heat to medium-low bringing it to a gentle simmer. Cook until lentils are tender, about 15 minutes.
4. Add beans and corn. Let simmer for about 20 minutes. You can add more broth to get desired consistency.
5. Taste and adjust seasoning as needed.
6. Serve as is or sprinkle with cheese, sour cream, or your favorite chili toppings.
7. Store leftovers in refrigerator for up to 4 days or in the freezer for up to one month. Serves approximately 4.

# Lentil Chili

## Ingredients:

- 1 tablespoon oil
- 1 onion, diced
- 2-3 cloves garlic, minced
- 3-4 tablespoons chili seasoning
- 1 cup dried lentils, rinsed/drained
- 1 can diced tomatoes
- 1 can kidney or black beans, drained/rinsed
- 1 can corn, drained/rinsed
- 2-3 cups broth (vegetable, chicken, or beef)

## Directions:

1. Heat oil in large pot over medium heat. Add onion and cook for 3-4 minutes. Add garlic and cook until fragrant, about 30 seconds.
2. Add diced tomatoes, broth, chili seasoning, stir to combine. Bring to a boil over medium heat.
3. Once boiling, add dry lentils and reduce heat to medium-low bringing it to a gentle simmer. Cook until lentils are tender, about 15 minutes.
4. Add beans and corn. Let simmer for about 20 minutes. You can add more broth to get desired consistency.
5. Taste and adjust seasoning as needed.
6. Serve as is or sprinkle with cheese, sour cream, or your favorite chili toppings.
7. Store leftovers in refrigerator for up to 4 days or in the freezer for up to one month. Serves approximately 4.

# Chile de lenteja

## Ingredientes:

- 1 cucharada de aceite
- 1 cebolla cortada en dados
- 2 o 3 dientes de ajo picados
- 3 o 4 cucharadas de aderezo de chile
- 1 taza de lentejas secas enjuagadas y escurridas
- 1 lata de tomates cortados en dados
- 1 lata de frijoles rojos o negros enjuagados y escurridos
- 1 lata de maíz escurrido y enjuagado
- 2 o 3 tazas de caldo (de verduras, pollo o carne de res)

## Preparación:

1. Caliente el aceite en una olla grande a fuego medio. Añada la cebolla y cocine durante 3 o 4 minutos. Añada el ajo y cocine hasta que empiece a sentir el aroma, unos 30 segundos.
2. Añada los tomates cortados en dados, el caldo, el aderezo de chile y revuelva para mezclar. Haga hervir a fuego medio.
3. Cuando llegue al punto de ebullición, añada las lentejas secas y baje la temperatura a media-baja hasta que la preparación hierva a fuego lento. Cocine hasta que las lentejas estén tiernas, unos 15 minutos.
4. Añada los frijoles y el maíz. Deje hervir a fuego lento durante unos 20 minutos. Puede añadir más caldo para obtener la consistencia deseada.
5. Pruebe y ajuste los condimentos según sea necesario.
6. Sirva solo o espolvoree con queso, crema agria o sus ingredientes de chile favoritos.
7. Guarde las sobras en el refrigerador hasta 4 días o en el congelador hasta un mes. Rinde aproximadamente 4 porciones.

# Chile de lenteja

## Ingredientes:

- 1 cucharada de aceite
- 1 cebolla cortada en dados
- 2 o 3 dientes de ajo picados
- 3 o 4 cucharadas de aderezo de chile
- 1 taza de lentejas secas enjuagadas y escurridas
- 1 lata de tomates cortados en dados
- 1 lata de frijoles rojos o negros enjuagados y escurridos
- 1 lata de maíz escurrido y enjuagado
- 2 o 3 tazas de caldo (de verduras, pollo o carne de res)

## Preparación:

1. Caliente el aceite en una olla grande a fuego medio. Añada la cebolla y cocine durante 3 o 4 minutos. Añada el ajo y cocine hasta que empiece a sentir el aroma, unos 30 segundos.
2. Añada los tomates cortados en dados, el caldo, el aderezo de chile y revuelva para mezclar. Haga hervir a fuego medio.
3. Cuando llegue al punto de ebullición, añada las lentejas secas y baje la temperatura a media-baja hasta que la preparación hierva a fuego lento. Cocine hasta que las lentejas estén tiernas, unos 15 minutos.
4. Añada los frijoles y el maíz. Deje hervir a fuego lento durante unos 20 minutos. Puede añadir más caldo para obtener la consistencia deseada.
5. Pruebe y ajuste los condimentos según sea necesario.
6. Sirva solo o espolvoree con queso, crema agria o sus ingredientes de chile favoritos.
7. Guarde las sobras en el refrigerador hasta 4 días o en el congelador hasta un mes. Rinde aproximadamente 4 porciones.