



Lentil Barley Chili

Ingredients

½ c. chopped onions
½ c. chopped celery
¼ c. shredded carrots (optional)

2 T. oil

1 can (15 ounce) diced tomatoes with juice (1 ¾ c.)

1 can (15 ounce) beans (try kidney, pinto or red) (2 c.)

3 c. liquid (water, chicken or veggie stock)

2/3 c. lentils – rinse thoroughly

1/3 c. barley – rinse thoroughly

1 Chili Seasoning Packet (1.5 ounces)

(Approx. ¼ t. paprika, ¼ t. garlic powder, ½ t. chili powder (hot or mild), ½ t. cumin, ½ t. sugar)

Directions

1. In a large skillet, sauté onions, celery and carrots in oil until soft.
2. Add diced tomatoes, beans, liquid, lentils, barley and seasonings.
3. Bring to a boil, reduce heat and simmer for 45 min. to one hour.
4. Season to taste with salt and pepper. Adjust consistency by adding more liquid if desired.
5. Refrigerate leftovers within 2-3 hours.



Lentil Barley Chili

Ingredientes

½ taza de cebollas picadas

½ taza de apio picado

¼ taza de zanahorias ralladas (opcional)

2 cucharadas de aceite

1 lata (15 onzas) de tomates cortados en cubitos con jugo (1 ¾ taza) 1 lata (15 onzas) de frijoles (frijoles rojos, pintos o habichuelas) (2 tazas)

3 tazas de líquido (agua, caldo de pollo o verduras)

2/3 taza de lentejas – lavar a fondo

1/3 taza de cebada – lavar a fondo

1 Paquete de Sazón de Chile (1.5 onzas)

(Aprox. ¼ cucharadita de paprika, ¼ cucharadita de ajo en polvo, ½ cucharadita de chile en polvo (caliente o suave), ½ cucharadita de comino, ½ cucharadita de azúcar)

Direcciones

1. En una grande sartén, saltear cebollas, apio y zanahorias en aceite hasta que sean blandos.
2. Añadir tomates, frijoles, líquido, lentejas, cebada y paquete de sazón.
3. Llevar a hervir, bajar la temperatura y hervir a fuego lento por 45 minutos a una hora.
4. Sazonar a su gusto con sal y pimienta. Puede ajustar consistencia por añadir más líquido si quiere.
5. Poner las sobras en el refrigerador dentro de 2-3 horas.