



NWA FARMERS' MARKET ALLIANCE



PUMPKIN CHILI

WITH CHEF JULIA NALL



Prep time: 10 mins
Cook Time: 40 mins
Total Time: 50 mins



INGREDIENTS

Pumpkin Chili

- 2 cloves garlic
- 1 yellow onion
- 2 Tbsp olive oil
- (1) 15oz. can kidney beans, drained
- (1) 15oz. can black beans, drained
- (1) 15oz. can petite diced tomatoes
- (1) 15oz. can pumpkin purée or 2 cups roasted, pureed pumpkin
- 1/2 6oz. can tomato paste (5 Tbsp)
- 2 cups water
- 1 Tbsp chili powder
- 1/2 tsp smoked paprika
- 1 tsp ground cumin
- 1/4 tsp garlic powder
- 1/2 tsp onion powder
- 1/4 tsp freshly cracked black pepper
- 1 tsp salt

DIRECTIONS

1. Mince the garlic and dice the onion. Add the garlic, onion, and olive oil to a large pot. Sauté the onion and garlic over medium heat until the onions are tender (about 5 minutes).
2. Add the kidney beans (drained), black beans (drained), diced tomatoes (with juices), puréed pumpkin, tomato paste, water, chili powder, smoked paprika, cumin, garlic powder, onion powder, pepper, and salt to the pot. Stir to combine.
3. Place a lid on top of the pot and allow the chili to come up to a simmer, stirring occasionally. Allow the chili to simmer for 30 minutes.
4. After simmering for 30 minutes, give the chili a taste and add salt if needed. Serve hot with your favorite toppings (sour cream, cheese, green onion, corn chips, etc.)



NWA FARMERS' MARKET ALLIANCE



GUISO DE CALABAZA

CON LA CHEF JULIA NALL





Tiempo de preparación: 10 min
Tiempo de cocción: 10 min
Tiempo total: 50 min

INGREDIENTES

Guiso de Calabaza

- 2 dientes de ajos
- 1 cebolla amarilla
- 2 cda. de aceite de oliva
- 1 lata de 15 oz. de frijoles rojos, escurridos
- 1 lata de 15 oz. de frijoles negros, escurridos
- 1 lata de 15 oz. de tomates cortados en cubos pequeños
- 1 lata de 15 oz. de pure de calabaza o 2 tazas de calabaza rostizadas, hechas puré
- 1/2 lata de 6 oz. de pasta de tomate (5 cdas.)
- 2 tazas de agua
- 1 cda. de polvo de chili
- 1/2 cda. de páprika ahumada
- 1 cda. de comino molido
- 1/4 cda. de ajo en polvo
- 1/2 cda. de cebolla en polvo
- 1/4 cda. de pimienta negra fresca y recién molida
- 1 cda. de sal

Abreviaturas: onzas=oz., cucharadas=cdas., cucharada=cda., cucharadita=cda

INSTRUCCIONES

1. Pique el ajo y corte la cebolla en cubos. Agregue el ajo, la cebolla y el aceite de oliva a una olla grande. Saltee las cebollas y el ajo a fuego medio hasta que las cebollas estén blandas (más o menos 5 minutos).
2. Agregue los frijoles rojos (escurridos), los frijoles negros (escurridos), los tomates cortados en cubitos (con el jugo), la calabaza en puré, la pasta de tomate, el agua, el polvo de chili, la páprika ahumada, el comino, el ajo en polvo, la cebolla en polvo, la pimienta y la sal en la olla. Revuelva para combinar.
3. Póngale la tapa a la olla y deje que el chili hierva, revolviendo ocasionalmente. Deje que el chili se cocine a fuego lento por 30 minutos.
4. Después de que hierva por 30 minutos, pruebe el chili y agregue sal si es necesario. Sirva caliente con sus ingredientes favoritos (crema agria, queso, cebolla verde, sabritas de maíz, etc.) Después de que hierva por 30 minutos, pruebe el chili y agregue sal si es necesario. Sirva caliente con sus ingredientes favoritos (crema agria, queso, cebolla verde, sabritas de maíz, etc.)