



Black Bean Plantain Chili

Recipe from: <https://www.connoisseurveg.com/black-bean-plantain-chili/>

Serves 6

Ingredients:

- 1 Tablespoon Coconut or Avocado Oil
- 1 medium Onion
- 1 Red Bell Pepper
- 3 Garlic cloves
- 2 (14 ounce) can Black Beans, drained and rinsed
- 1 (14 ounce) can crushed Tomatoes
- 1 (14 ounce) can diced Tomatoes
- 1 Tablespoon Chili Powder
- 1 1/2 teaspoons ground Cumin
- 1 teaspoon Smoke Paprika
- 1/2 teaspoon Ancho Chili Powder
- 2 ripe Plantains, cut into 1 inch chunks
- Salt and Pepper, to taste

Directions:

1. Coat the bottom of a large pot with oil and place over medium heat.
2. When oil is hot, add onion and bell pepper. Sauté until softened and onions are translucent, about 5 minutes.
3. Add garlic and sauté about 1 minute more, until very fragrant.
4. Add beans, crushed tomatoes, diced tomatoes, chili powder, cumin, paprika and ancho chili powder to the pot and give it a stir to incorporate everything. Bring to a simmer.
5. Lower heat and allow to simmer, stirring occasionally, for 15 minutes. Add plantains and simmer 10 minutes more, stirring occasionally, until plantains are softened but not yet mushy.
6. Remove from heat and season with salt and pepper to taste.
7. Serve.

FOR MORE RECIPES GO TO:

[HTTPS://WWW.MANNAFOOD.ORG/COMMUNITY-FOOD-EDUCATION/RECIPE-CORNER/](https://www.mannafood.org/communitary-food-education/recipe-corner/)



Chili de frijol negro y plátano macho

Receta de: <https://www.connoisseursveg.com/black-bean-plantain-chili/>

Porciones 6

Ingredientes:

- 1 cucharada de aceite de coco o aguacate
- 1 cebolla mediana
- 1 Pimiento rojo
- 3 dientes de ajo
- 2 (14 onzas) latas de frijoles negros
- 1 (14 onzas) lata jitomates picados
- 1 (14 onzas) lata de jitomates enteros
- 1 cucharada de chile en polvo
- 1 1/2 cucharadita de comino
- 1 cucharadita de Paprika
- 1/2 cucharada de chile Ancho en polvo
- 2 plátanos machos bien maduros y picados en cubos de 1 pulgada.
- Sal y pimienta al gusto.

Preparación:

1. Cubre el fondo de una olla grande con suficiente aceite y ponla a fuego medio.
2. En cuanto el aceite este caliente, añade la cebolla y el pimiento rojo. Sofríelo hasta que las cebollas estén traslúcidas, aproximadamente unos 5 minutos.
3. Añade el ajo y friélo durante un minuto más, hasta que suelte su olor.
4. Añade los frijoles, los jitomates picados, los jitomates enteros, el chile en polvo, el comino, la paprika y polvo de chile ancho a la olla y revuélvelo hasta incorporarlo bien. Deja que hierva.
5. Baja el fuego y déjalo hervir a fuego lento, revolviéndolo ocasionalmente durante 15 minutos. Añade los plátanos machos y cocínalos durante 10 minutos más hasta que los plátanos machos se suavicen, pero antes de que se deshagan por completo.
6. Apaga el fuego y sazónalo con sal y pimienta al gusto.
7. Disfruta.

PARA MÁS RECETAS VISITA:

[HTTPS://WWW.MANNAFOOD.ORG/COMMUNITY-FOOD-EDUCATION/RECIPE-CORNER/](https://www.mannafood.org/communitiy-food-education/recipe-corner/)