



Veggie Chili
Created by Kati Butler
Serves 6-8

Ingredients

- 2 Tbsp oil
- 1½ cups chopped yellow onions
- 1 cup chopped bell peppers
- 2 Tbsp minced garlic
- 1-2 jalapenos, stemmed, seeded, and minced, depending upon taste
- 1 medium zucchini, remove ends and cut into small pieces
- 1 cup corn, about 3 ears... or you can use canned or frozen
- 2 Tbsp chili powder
- 1 Tbsp ground cumin
- 1¼ tsp salt
- ¼ tsp cayenne
- 4 large tomatoes, peeled, seeded and chopped or 1 14.5 oz. can of diced tomatoes
- 3 cups of beans (I like variety so I usually use cannellini, red kidney beans, and black beans but the choice is yours!)
- 1 (15-ounce) can tomato sauce
- 1 cup vegetable stock, or water

Directions

1. In a large, heavy pot, heat the oil over medium heat. Add the onions, bell peppers, garlic, and jalapenos, and cook, stirring, until soft, about 3 minutes.
2. Add the zucchini and corn, stirring occasionally, until soft and the vegetables give off their liquid and start to brown around the edges, about 6 minutes.
3. Add the chili powder, cumin, salt and cayenne. Stir for about 30 seconds.
4. Add the tomatoes, beans, tomato sauce, and vegetable stock and stir well. Bring to a boil and then reduce heat to medium-low. 5. Simmer and stir occasionally, for about 20 minutes.

For volunteer opportunities at Olivewood Gardens, please contact Ally Welborn at ally@olivewoodgardens.org
Check our events calendar at www.olivewoodgardens.org
Coming Soon: <http://olivewoodgardens.org/recipes>



Chili Vegetariano
Creada por Kati Butler
Para 6-8 personas

Ingredientes

- 2 cucharadas de aceite
- 1½ tazas de cebolla amarilla, picada
- 1 taza de chiles de campana, picados
- 2 cucharadas de ajo, picado
- 1-2 chiles jalapeños (al gusto), sin tallo, sin semillas y picado
- 1 calabacita mediano, quitar los extremos y cortar en trocitos
- 1 taza de granos de maíz, alrededor de 3 mazorcas... puede utilizar granos de maíz enlatado o congelado
- 2 cucharadas de chile en polvo
- 1 cucharada de comino molido
- 1¼ cucharaditas de sal
- ¼ de cucharadita de chile cayenne en polvo
- 4 tomates grandes, pelados, sin semillas y picados o una lata de 14.5 onzas de tomates cortados en cubitos
- 3 tazas de frijoles (la variedad que usted guste, por lo general uso cannellini, frijoles rojos y frijoles negro, pero la elección es suya!)
- 1 lata de 15 onzas de salsa de tomate
- 1 taza de caldo de verduras o agua

Instrucciones

1. En una olla grande y pesada, caliente el aceite a fuego medio. Añada la cebolla, el chili de campana, el ajo, los jalapeños y cocine revolviendo hasta que estén suaves, por unos 3 minutos.
2. Añada el calabacita y el maíz, revolviendo ocasionalmente hasta que estén suaves y hayan eliminado su líquido, entonces comenzaran a dorarse en los bordes, en unos 6 minutos.
3. Agregue el chile en polvo, comino, sal y chile cayenne en polvo. Remover durante unos 30 segundos.
4. Añada los tomates, los frijoles, la salsa de tomate y caldo de verduras y revuelva bien. Déjelo que hierva y reduzca el fuego a medio-bajo.
5. Cocine a fuego lento y revuelva de vez en cuando, durante aproximadamente 20 minutos.

Para oportunidades de voluntariado en los Jardines Olivewood, por favor póngase en contacto con Ally Welborn en ally@olivewoodgardens.org
Consulte nuestro calendario de eventos en:
www.olivewoodgardens.org
Próximamente: <http://olivewoodgardens.org/recipes>