SECOND HARVEST of SILICON VALLEY

Homemade Chili con Carne

Ingredients

1 Tbsp cooking oil
1/2 large onion, chopped
3 garlic cloves, minced
2 Tbsp tomato paste
1 lb ground beef
1 tsp ground cumin
1 tsp garlic powder
1 tsp dried oregano
1 tsp paprika
1 tsp chili powder (optional)
Salt and pepper to taste
1 bell pepper, diced
1 can kidney beans
1 can diced tomatoes
2 cups vegetable broth

Garnish

Chopped cilantro
Green onions
Cheddar Cheese
Sour Cream

Author: Diana Garcia, Second Harvest staff, Recipe adapted from: https://healthyfitnessmeals.com/homemade-beef-chili/staff

Directions

1. Heat the oil in a medium saucepan over medium-high heat, add the onion and cook stirring occasionally, until translucent. About 2 minutes.
2. Stir in the garlic and cook for about 2 minutes. Add the tomato puree and cook for 1 minute, stir constantly.
3. Add the ground beef and break it with a wooden spoon into small chunks until no longer pink, 8 to 10 minutes.
4. Add the cumin, garlic powder, oregano, paprika and chili powder (if using), salt and pepper. Stir all the spices.
5. Add the bell peppers, kidney beans and tomatoes and the broth, bring to boil over high heat.
6. Reduce the heat to medium-low and simmer for 20 minutes. Taste the chili and add salt and pepper, if necessary.
7. Serve the chili in bowls and garnish with freshly chopped cilantro, grated cheddar cheese, sour cream and/ or green onions.

Servings: 8
Prep time: 10 minutes
Cook time: 35 minutes
Total time: 45 minutes

SECOND HARVEST of SILICON VALLEY

Chili con Carne Casero

Ingredientes

1 Cda de aceite de cocina
½ cebolla grande, picada
3 clavos de ajo, finamente picados
2 Cdas de pasta de tomate
1 lb de carne molida
1 cdta de comino en polvo
1 cdta de ajo en polvo
1 cdta de orégano seco
1 cdta de paprika
1 cdta de chili (opcional)
Sal y pimienta al gusto
1 chile campana, picado
1 lata de frijoles rojos (kidney beans)
1 lata de tomates picados
2 tazas de caldo de vegetales

Para decorar
Cilantro picado
Cebollín
Queso cheddar
Crema agria

Autora: Diana Garcia, personal de Second Harvest

Preparación

1. Caliente el aceite en una olla a fuego medio, añada la cebolla y cocine revolviendo ocasionalmente hasta que la cebolla se ponga traslucida, aproximadamente 2 minutos.
2. Añada el ajo y cocine por 2 minutos. Agregue el pure de tomate y cocine por 1 minuto, revuelva constantemente.
3. Añada la carne molida y deshaga los pedazos grandes hasta que queden bien pequeños y la carne este bien cocida, de 8 a 10 minutos.
4. Añada el comino, el polvo de ajo, el orégano, la paprika, el chili en polvo (si usa), la sal, la pimienta. Y revuelva bien.
5. Añada el chile campana, los frijoles, el tomate, el caldo de vegetales y deje hervir a fuego alto.
6. Reduzca el calor a fuego medio bajo y deje hervir 20 minutos. Pruebe y ajuste la sal o especia según sea necesario.
7. Sirva el chili en tazas y decore con cilantro fresco picado, queso rallado, crema agria o cebollín.

Porciones: 8
Tiempo de preparación: 10 minutos
Tiempo de cocción: 35 minutos
Tiempo total: 45 minutos

SECOND HARVEST of SILICON VALLEY

Thịt bò hầm đậu với ớt

Nguyên liệu

1 muỗng canh dầu ăn
1/2 củ hành tây lớn, băm nhỏ
3 tép tỏi, băm nhỏ
2 muỗng canh bột cà chua
1 lb thịt bò xay
1 muỗng cà phê thì là xay
1 muỗng cà phê bột tỏi
1 muỗng cà phê oregano khô
1 muỗng cà phê ớt bột paprika
1 muỗng cà phê ớt bột (tùy chọn)
Nêm muối và hạt tiêu cho vừa ăn
1 quả ớt chuông, thái hạt lựu
1 lon đậu thận
1 lon cà chua thái hạt lựu
2 chén nước dùng rau cải

Trang Trí
Rau mùi xắt nhỏ
Hành lá
Phô mai Cheddar
Kem chua

Tác giả: Diana Garcia, nhân viên Second Harvest

Hướng dẫn

1. Đun nóng dầu ăn trong nồi trên lửa vừa, thêm hành tây và thỉnh thoảng khuấy đều cho đến khi trong suốt. Khoảng 2 phút.
2. Cho tỏi vào khuấy đều và nấu trong khoảng 2 phút. Thêm cà chua xay nhuyễn và nấu trong 1 phút, khuấy đều tay.
3. Cho vào thịt bò xay và xào cho đến khi không còn màu hồng, từ 8 đến 10 phút.
4. Thêm thì là, bột tỏi, rau oregano, ớt bột paprika và ớt bột tùy chọn (nếu dùng), muối và hạt tiêu. Khuấy tất cả các loại gia vị.
5. Thêm ớt chuông, đậu thận, cà chua và nước dùng, đun sôi trên lửa lớn.
6. Giảm lửa xuống mức trung bình và đun trong 20 phút. Nếm thử và thêm muối với hạt tiêu, nếu cần thiết.
7. Múc thịt bò hầm ra tô và trang trí với rau mùi tươi xắt nhỏ, phô mai cheddar, kem chua và/hoặc hành lá.

Khẩu phần: 8
Thời gian chuẩn bị: 10 phút
Thời gian nấu: 35 phút
Tổng thời gian: 45 phút

SECOND HARVEST of SILICON VALLEY

自製辣椒醬

材料

1湯匙食用油
1/2 個大洋蔥，切碎
3瓣大蒜，切碎
2湯匙番茄醬
1磅碎牛肉
1茶匙孜然粉
1茶匙大蒜粉
1茶匙干牛至
1茶匙煙熏甜辣椒粉
1茶匙辣椒粉（可選）
鹽和胡椒粉調味
1 個甜椒，切丁
1罐芸豆
1罐西紅柿丁
2杯蔬菜湯

裝飾
切碎的香菜
大蔥
乳酪
酸奶油

作者：Diana Garcia, Second Harvest工作人員

作法

1. 在中號平底鍋中用中高火把油加熱，加入洋蔥，偶爾攪拌煮至半透明。大約2分鐘。
2. 拌入大蒜，煮約2分鐘。加入番茄泥煮1分鐘，不斷攪拌。
3. 加入碎牛肉，用木勺將其散成小塊，直到不再呈粉紅色，8 到 10 分鐘。
4. 加入孜然、大蒜粉、牛至、辣椒粉和辣椒粉（如果選用）、鹽和胡椒。拌勻所有香料。
5. 加入甜椒、芸豆和西紅柿以及肉湯，用大火煮沸。
6. 將火調至中低火，燉20分鐘。品嘗辣醬，依需要加入鹽和胡椒。
7. 將辣醬盛入碗中，並用新鮮切碎的香菜、磨碎的乾酪、酸奶油和/或蔥裝飾。

份量： 8 人份
準備時間：10分鐘
烹飪時間：35分鐘
總需時間： 45 分鐘