Vegetarian Slow-Cooker Pozole

Ingredients

- 1 cup dried of your choice beans, soaked overnight (see Tip)
- 1 tablespoon extra-virgin olive oil
- 2 cups chopped yellow onions
- 2 cups chopped seeded poblano peppers
- 3 large cloves garlic, finely chopped
- 1 tablespoon ancho chili powder
- 1 tablespoon chili powder
- 2 teaspoons dried oregano
- 1 teaspoon ground cumin
- 6 cups low-sodium vegetable broth
- 1 ¼ cups canned hominy, rinsed
- 6 tablespoons prepared tomatillo salsa
- 1 tablespoon lime juice
- ¼ teaspoon salt
- 1 cup shredded cabbage
- ¾ cup sour cream
- ½ cup sliced radishes
- ¼ cup chopped fresh cilantro

Directions

1. Drain beans and transfer to a 6-quart slow cooker. Heat oil in a large skillet over medium heat. Add onions and poblanos; cook, stirring occasionally, until tender, about 4 minutes. Add garlic, ancho chili powder, chili powder, oregano and cumin; cook, stirring often, until fragrant, about 1 minute. Transfer the mixture to the slow cooker. Stir in broth and hominy. Cut a piece of parchment paper to fit inside the slow cooker and press it directly onto the pozole. Cover with the lid and cook on Low until the beans are tender, 7 to 8 hours. Discard the parchment paper.
2. Stir salsa, lime juice and salt into the pozole. Serve topped with cabbage, sour cream, radishes and cilantro.

Source: www.EatingWell.com

Pozole vegetariano en olla de cocción lenta

Ingredientes

- 1 taza de frijoles secos de su elección, remojados durante la noche (ver Consejo)
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
- 2 tazas de cebollas amarillas picadas
- 2 tazas de chiles poblanos picados y sin semillas
- 3 dientes de ajo grandes, finamente picados
- 1 cucharada de chile ancho en polvo
- 1 cucharada de chile en polvo
- 2 cucharaditas de orégano seco
- 1 cucharadita de comino molido
- 6 tazas de caldo de verduras bajo en sodio
- 1 ¼ tazas de maíz molido enlatado, enjuagado
- 6 cucharadas de salsa de tomatillo preparada
- 1 cucharada de jugo de lima
- ¼ cucharadita de sal
- 1 taza de repollo rallado
- ¾ taza de crema agria
- ½ taza de rábanos rebanados
- ¼ de taza de cilantro fresco picado

Instrucciones

1. Escurre los frijoles y transfiérelos a una olla de cocción lenta de 6 cuartos. Calienta el aceite en una sartén grande a fuego medio. Agrega las cebollas y los poblanos; cocine, revolviendo ocasionalmente, hasta que estén tiernos, aproximadamente 4 minutos. Agrega el ajo, el chile ancho en polvo, el chile en polvo, el orégano y el comino; cocine, revolviendo con frecuencia, hasta que esté fragante, aproximadamente 1 minuto. Transfiera la mezcla a la olla de cocción lenta. Agregue el caldo y el maíz molido. Corta un trozo de papel pergamino para que quepa dentro de la olla de cocción lenta y presiónalo directamente sobre el pozole. Cubra con la tapa y cocine a temperatura baja hasta que los frijoles estén tiernos, de 7 a 8 horas. Deseche el papel pergamino.
2. Agrega la salsa, el jugo de limón y la sal al pozole. Sirva cubierto con repollo, crema agria, rábanos y cilantro.

Fuente: www.EatingWell.com