

Frijoles con Pata de Cerdo

Natividad Ramos

Puerto Rico

Porciones: 4-6 personas

Rinde: 9 tazas

Tiempo: 3:00 horas

Ingredientes

- 1/4 de libra de pata de cerdo, bien lavada y frotada, cortar cada pata en cuartos
- 4 tazas de caldo de verduras (ver página 65)
- 2 cucharaditas de sal, divididas
- 1 hoja de laurel
- 1 libra de frijoles negros (ver página 69)
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cabeza de ajo, picado
- 2 patatas rojas, cortada en dados pequeños (con la cáscara)
- 1/2 cucharadita de pimienta cayena
- 1 cucharadita de tomillo
- 1 cucharadita de albahaca
- 2 cucharaditas de alcaparras
- 2 tazas de salsa de tomate (ver página 63)
- 1/2 ramillete de cilantro, lavado y picado grueso

¿Sabía Usted?

Reducir la cantidad de patas de cerdo de esta receta disminuye la cantidad de calorías y grasa e igual se pueden obtener los sabrosos sabores de este plato. Los frijoles tienen abundante cantidad de proteínas, fibras e importantes minerales.

Instrucciones

- En una olla mediana, coloque el caldo de verduras, una cucharadita de sal y la hoja de laurel y lleve a punto de hervir. Coloque las patas de cerdo y hierva durante 5 minutos. Reduzca el fuego y cocine durante 2 horas. Verifique que las patas de cerdo estén bien cubiertas con el líquido. Agregue agua si es necesario. Revuelva frecuentemente.
- Mientras se cocinan las patas de cerdo, escurra los frijoles y cúbralos con agua limpia hasta 2 pulgadas por encima de los frijoles en una olla mediana. Lleve al punto de hervir, reduzca el fuego y cocine a fuego lento durante 30 minutos o hasta que los frijoles estén suaves. Agregue el resto de la sal y retire del fuego. Mantenga tapado y deje reposar en el agua con sal durante unos 10 minutos. Escurra.
- En una olla grande, caliente el aceite y cocine el ajo, las patatas, pimienta cayena, tomillo, albahaca y alcaparras hasta que estén suaves. Agregue la salsa de tomate y los frijoles. Cocine a fuego lento durante 10 minutos.
- Una vez que las patas de cerdo se terminen de cocinar y la carne esté tierna y se desprenda del hueso, agregue las patas a la preparación de frijoles junto con 2 tazas del líquido de cocción. Reserve el líquido sobrante.
- Cocine los frijoles y las patas a fuego lento durante otros 45 minutos. Agregue más líquido de cocción si es necesario. Incorpore el cilantro en el momento de servir.