

Arroz con Gandules

Doris Jones
Estados Unidos
Porciones: 4-6 personas
Rinde: 6 tazas
Tiempo: 1:40 horas

Ingredientes

1/2 taza de gandules secos (ver página 69)
1 cucharada de aceite de oliva
1 cebolla grande amarilla, cortada en daditos
1 diente de ajo, picado
8 onzas de chorizo dominicano o jamón,
picado en trozos pequeños (opcional)
1 cucharadita de sazón (ver página 59)
1 cucharadita de salsa de soja baja en sodio
1 cucharadita de miel
2 tazas de agua
1 taza de arroz integral o arroz blanco
(ver página 67)
Sal marina al gusto

Instrucciones

- ✦ Cocine los gandules en una olla pequeña con suficiente agua para cubrir hasta 2 pulgadas encima de los gandules. Lleve al punto de hervir, reduzca la temperatura y cocine a fuego lento durante 20 minutos o hasta que los gandules estén tiernos. Agregue la sal y retire del fuego. Mantenga tapado y deje reposar en el agua con sal durante unos 10 minutos.
- ✦ Mientras se cocinan los gandules, caliente el aceite de oliva en una olla mediana y rehogue la cebolla y el ajo hasta que estén suaves. Agregue la salchicha y dore.
- ✦ Agregue sazón, la salsa de soja y la miel y revuelva.
- ✦ Agregue el agua y deje hervir.
- ✦ Escorra y enjuague el arroz y los gandules y agregue a la olla.
- ✦ Cocine a fuego lento, tapado durante unos 45 minutos o hasta que se absorba el líquido.
- ✦ Mantenga tapado y retire del fuego. Deje al vapor durante 15 minutos.
- ✦ Revolver con un tenedor.

¿Sabía Usted?

El gandul es considerado como un frijol. El arroz y los frijoles se complementan para ofrecer una proteína completa similar a la carne pero sin todas las grasas saturadas que tiene la carne. Así que, prepare un plato vegetariano y ¡evite la carne!

