

Arroz de Coco con Frijoles Negros

Santiago Lopez
Honduras

Porciones: 4-6 personas

Rinde: 5-6 tazas

Tiempo: 2:00 horas

Ingredientes

1/2 taza de frijoles negros (ver página 69)
1 lata de 13.5 onzas de leche de coco "lite"
1 1/2 tazas de agua
1 taza de arroz integral o arroz blanco
(ver página 67)
Sal marina al gusto

Instrucciones

- Enjuague y cocine los frijoles en olla pequeña con suficiente agua para cubrir hasta 2 pulgadas encima de los frijoles. Lleve al punto de hervir, reduzca la temperatura y cocine a fuego lento durante 30 minutos o hasta que los frijoles estén suaves. Agregue la sal y retire del fuego. Mantenga tapado y deje reposar en el agua con sal durante unos 10 minutos.
- En una olla mediana, lleve a hervir la leche de coco y el agua.
- Escorra y enjuague el arroz y los frijoles y agregue al líquido hirviendo.
- Reduzca la temperatura y cubra con una tapa. Cocine durante unos 45 minutos o hasta que se absorba el líquido.
- Mantenga tapado y retire del fuego. Mantenga al vapor durante 15 minutos.
- Mezcle bien el arroz con la combinación de los frijoles.

¿Sabía Usted?

La leche de coco "lite" es un buen sustituto de la leche de coco común que contiene más grasa y más calorías. También es un buen sustituto de los productos lácteos.

