

Guiso de Frijoles Negros

Connie Romani

Cuba

Porciones: 6 personas

Rinde: 10 tazas

Tiempo: 2:00 horas

Ingredientes

- 1 libra de frijoles negros secos
(ver página 69)
- 4 onzas de jamón ahumado magro (opcional)
- 6 tazas de agua o caldo de verduras
(ver página 65)
- 1 cebolla grande, pelada y picada en trozos grandes
- 1 pimiento rojo, sin semillas y picado en trozos grandes
- 4 dientes de ajo, pelado y machacado
- 3 hojas de laurel fresco o 1/2 cucharadita de hojas de laurel molido
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cucharadas de vinagre de vino tinto

Acompañamiento de arroz integral o arroz blanco (ver página 67)

Instrucciones

- Cuele los frijoles. Coloque los frijoles, el jamón y 6 tazas de agua en una cacerola. Hierva a fuego alto durante 5 minutos.
- Reduzca el fuego y siga cocinando a fuego lento durante 1 hora o hasta que estén suaves.
- Prepare los demás ingredientes. Triture la cebolla, el ajo, las hojas de laurel (o la hoja de laurel molido) y la pimienta.
- Caliente el aceite a fuego mediano en una olla. Agregue las verduras molidas y cocine hasta que estén suaves y fragantes. Agregue el vinagre y después agregue la preparación a la olla donde se cocinan los frijoles.
- Reduzca el fuego y siga cocinando durante otros 30 minutos o hasta que se espese la preparación.
- Sirva con acompañamiento de arroz integral o arroz blanco.

¿Sabía Usted?

Las hierbas desecadas tienen sabor más concentrado que las hierbas frescas. Debido al sabor más intenso, por lo general, se usa una cantidad tres veces mayor de hierbas frescas en comparación con las hierbas desecadas. Las hojas de laurel fresco son iguales a las hojas secas y su aroma se mejora con los tiempos largos de cocción del guiso.

