Frijoles negros

Source: Frank Gómez

¡Estos frijoles son el acompañamiento perfecto para tus tacos de tofu!

About the Recipe

224 Calories · 14 g Protein · 14 g Fiber
Dinner

Ingredients

Makes 6 Servings

- 5 tz / 1,25 lt agua
- 1 cebolla mediana
- 5 dientes de ajo
- 1 pimiento verde
- 1 cda / 15 ml vinagre balsámico
- una pizca orégano
- 1 hoja laurel
- una pizca comino
- 1 lima, su jugo
- 1 manojo cilantro
- 2 cdtas / 12 g sal
- 1/2 cdta / 1,5 g pimienta negra

Directions

1. Remojar los frijoles durante la noche. Cambiar el agua y enjuagar los frijoles una o dos veces.
2. Picar el ajo. Cortar los pimientos verdes y la cebolla en trozos. Apartar un trozo de pimiento verde.

3. Agregar el ajo y las cebollas a una cacerola y saltear en seco hasta que no quede humedad.
4. Exprimir la lima en la sartén.
5. Agregar el pimiento verde, la sal, el vinagre balsámico, la pimienta negra, el orégano y el comino a la sartén y saltear hasta que el pimiento verde se ponga tierno.
6. Colocar los frijoles remojados en una olla a presión, junto con las 5 tazas de agua, la hoja de laurel y el trozo pequeño de pimiento verde que se apartó. Tapar la olla a presión y cocinar a fuego alto.   Hay diferencias entre las ollas a presión, algunas de ellas, cuando se presurizan, el tapón de sobrepresión (o “sombrero”), comienza a “bailar” cuando la presión trata de escaparse. Algunas ollas tardan aproximadamente 10 minutos en alcanzar este estado. En este punto, se puede reducir la temperatura un poco, pero no demasiado como para que el sombrero deje de bailar. Programar un cronómetro a 15 minutos. Si se sincroniza correctamente, sonará la campana del cronómetro en el mismo momento que el pimiento verde se haya ablandado.   Despresurizar la olla a presión cuidadosamente según las instrucciones del fabricante, luego retirar la tapa. Agregar el contenido de la sartén a la olla a presión. Si todavía hay mucha agua en la olla a presión, sacar unas pocas cucharadas de frijoles y aplastarlos con un tenedor para hacer una pasta. Añadir nuevamente esta pasta a la olla a presión.
7. Cocinar la mezcla a fuego medio durante aproximadamente 20 minutos sin tapar. (Este paso permite que los frijoles absorban los sabores de los otros ingredientes. Si se tiene prisa, se puede saltar este paso, pero las sobras serán mucho más sabrosas que la primera porción). Durante este período de 20 minutos, repetir el paso de aplastar con tenedor según sea necesario para alcanzar la consistencia deseada.
8. Retirar la hoja de laurel. Servir sobre arroz, decorar con cilantro.

Nutrition Facts

Por porción (1/4 de la receta)

Calorías: 224
Grasas: 1 g
Grasas Saturadas: 0 g
Calorías provenientes de grasas: 4%

Colesterol: 0 mg
Proteínas: 14 g
Carbohidratos: 41 g
Azúcar: 3 g
Fibra: 14 g
Sodio: 791 mg
Calcio: 56 mg
Hierro: 4 mg
Vitamina C: 18 mg
Betacaroteno: 140 mcg
Vitamina E: 0 mg
Potasio: 637 mg