



Frijoles colombianos

Descripción

Los platos con frijoles (alubias rojas) son muy habituales en Colombia. Pueden simplemente servirse con arroz y medio aguacate, pero también son parte de la muy famosa «bandeja paisa», un plato tradicional en el cual encontramos frijoles, plátano, arroz, chorizo (salchicha), tocino, carne picada, arepa, huevo al plato y aguacate. ¡Es un plato enorme y delicioso! Volvamos a los frijoles... Es una receta fácil de seguir, pero necesita algo de tiempo. ¡Y no nos olvidemos que las legumbres son buenas para la salud y tienen efectos diuréticos!

Receta de los frijoles colombianos

6-8 pers

Remojo 24h

Preparación 20 min

Cocción 2h – 2h30

Nivel fácil

Ingredientes

- 600g de alubias rojas secas (frijoles)
- 500g de tocino
- 1 cebolla grande
- 3 dientes de ajo
- 3 tomates
- 2 cubos de caldo de carne

- 2 zanahorias
- 1 cuchara de café de comino
- 1 cuchara de café de ají picante (opcional)
- sal, pimienta

[/vc_column_text][/vc_column][vc_column width=»2/3?][vc_column_text]

Paso a paso

1. El día anterior, poner en remojo los frijoles en abundante agua fría y dejar por 24h.
2. El día siguiente, escurrir los frijoles. Llenar una cacerola grande con agua, agregar sal y los frijoles y poner a fuego medio-alto. Dejar cocinar 20-30 min. Remover cada vez en tanto.
3. Mientras tanto, calentar un sartén a fuego medio-alto y poner a cocinar el tocino. Luego agregar la cebolla cortada en dados y el ajo machacado. Bajar el fuego y agregar los tomates cortados en dados. Cocinar 5 minutos y apartar.
4. Pelar y rallar las zanahorias.
5. Una vez que los frijoles estén más blandos, agregar las zanahorias rayadas, la mezcla tocino-cebolla-ajo-tomate, los cubos de caldo, las especias y salpimentar. Cubrir y dejar cocinar a fuego medio-bajo 1h30 a 2h, hasta que los frijoles estén cocidos y que el agua de cocción se haya reducido y sea más espesa.
6. Servir con arroz blanco y medio aguacate por persona.

[/vc_column_text][/vc_column][vc_row][vc_row][vc_column][vc_column_text]

Trucos para lograr cocinar ricos frijoles colombianos

- Algunos agregan un plátano cortado en dados en la preparación, le da sabor y textura al caldo de los frijoles.
- No dudes en probar de forma regular la cocción de los frijoles para evitar cocinarlos demasiado (no queremos hacer pure): tienen que estar blandos, pero firmes.
- Si lo deseas, puedes cambiar parte del tocino por carne picada.

[/vc_column_text][/vc_column][vc_row][vc_row content_placement=»middle»][vc_column width=»1/6?][/vc_column][vc_column width=»2/3?][vc_message message_box_color=»mulled_wine» icon_fontawesome=»fa fa-camera» css=».vc_custom_1578334845364{background-color: #f0f0f0 !important;}»]

Si cocinas recetas del blog, no dudes en sacar fotos al resultado y publicarlas en redes sociales con la mención **@vidaypimienta** o el hashtag **#vidaypimienta**

¡Muchas gracias por tu colaboración y que cocines rico!

[/vc_message][/vc_column][vc_column width=»1/6?][/vc_column][vc_row][vc_row content_placement=»middle»][vc_column][vc_separator color=»mulled_wine» border_width=»3? el_width=»50?][/vc_column][vc_column][vc_masonry_grid post_type=»post» max_items=»-1? style=»lazy» items_per_page=»4? show_filter=»yes» element_width=»3? gap=»10? orderby=»rand» item=»basicGrid_NoAnimation» initial_loading_animation=»none» grid_id=»vc_gid:1578948272293-4c5b6b367b908a9653c4f9ebf42e17a1-5? taxonomies=»98, 184?

filter_source=»category»][[/vc_column][[/vc_row]

CATEGORY

1. Principal
2. Rincón salado

POST TAG

1. clásico
2. sin lactosa

Categoría

1. Principal
2. Rincón salado

Etiquetas

1. clásico
2. sin lactosa

Fecha de creación

13/01/2020

Autor

admin

default watermark