

Arroz y Frijoles

INGREDIENTES

Rinde 5 porciones:

- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1/4 taza de cebolla picada
- 1/4 taza de pimiento morrón cortado en cubitos
- 1/4 taza de tomate cortado en cubitos
- 1 cucharada de ajo picado
- 1 taza de arroz crudo
- 1 cucharada de orégano seco
- 1 1/2 cucharadita de pimentón ahumado
- 1/2 cucharadita de cilantro molido
- 1 1/2 cucharadita de pimienta negra molida
- 1/2 cucharadita de sal
- 2 tazas de agua
- Lata de 15 onzas de frijoles negros u otros frijoles escurridos y enjuagados
- 2 cucharadas de cilantro fresco picado (opcional)



Escanéame

INSTRUCCIONES:

1. Calienta el aceite de oliva en una olla mediana a fuego medio. Agregue las cebollas, los pimientos morrones, el tomate y el ajo. Sofreír durante 2 minutos revolviendo constantemente.
2. Agregue el arroz integral, el orégano, el pimentón, el cilantro, la pimienta negra y la sal y cocine por aproximadamente 1 minuto
3. Agrega 2 tazas de agua y frijoles negros. Llevar a ebullición, reducir a fuego lento y tapar. Cocine de 35 a 45 minutos o hasta que el arroz esté tierno, agregando más agua si es necesario.
4. Cuando el arroz esté tierno, agregue el cilantro fresco y sirva.

