



## **ENSALADAS Y VEGETARIANOS**

### ***FRIJOLES NEGROS A LA CUBANA I***

#### *INGREDIENTES:*

- 1/4 Cucharadita de orégano
- 1/2 Cucharadita de pimienta
- 1 Libra de frijoles negros
- 10 Tazas de agua
- 2 Cebollas grandes
- 2 Cucharadas de aceite de oliva
- 2 Cucharadas de vinagre
- 2 Cucharadas de vino seco
- 2 Cucharaditas de azúcar
- 2 Hojas de laurel
- 2 Pimientos verdes
- 2/3 Taza de aceite de oliva
- 4 Cucharaditas de sal
- 4 Dientes de ajos (finamente picados)

#### *PROCEDIMIENTO:*

Lava los frijoles bien.

Utilizando la cazuela donde los vas a cocinar, ponlos a remojar en las 10 tazas de agua desde la noche anterior.

Cuando estés listo a preparar los frijoles, agrega una cebolla grande con un pimiento verde (cortándole el tallo y sacándoles las semillas).

Chef Pepin



## Recetas del Chef Pepin

Cocínelos a fuego mediano-alto hasta que los frijoles estén blandos.

Descarta (bote) la cebolla y el pimiento.

Utilizando una sartén con el aceite de oliva, sofríe la otra cebolla grande finamente picada, hasta que se ponga dorada.

Agrega el ajo y cocínelo unos minutos más.

Añade el otro pimiento verde cortado en cuadritos.

Si deseas puedes asar el pimiento verde, pelarlo, cortarlo en lascas y agregárselo a la sazón.

Vierte sobre la sazón unos cucharones de frijoles y májalos (aplástalos).

Une todo esto a la olla con los frijoles y prosigue a sazonarlos con la sal, pimienta, orégano, laurel y el azúcar.

Hazlo hervir y cocínelo a fuego lento hasta que cuaje.

Añádele el vinagre y el vino seco.

Cocínelos como una hora más hasta que cuajen.

Añade el aceite de oliva y déjelos descansar un rato tapados antes de servir.