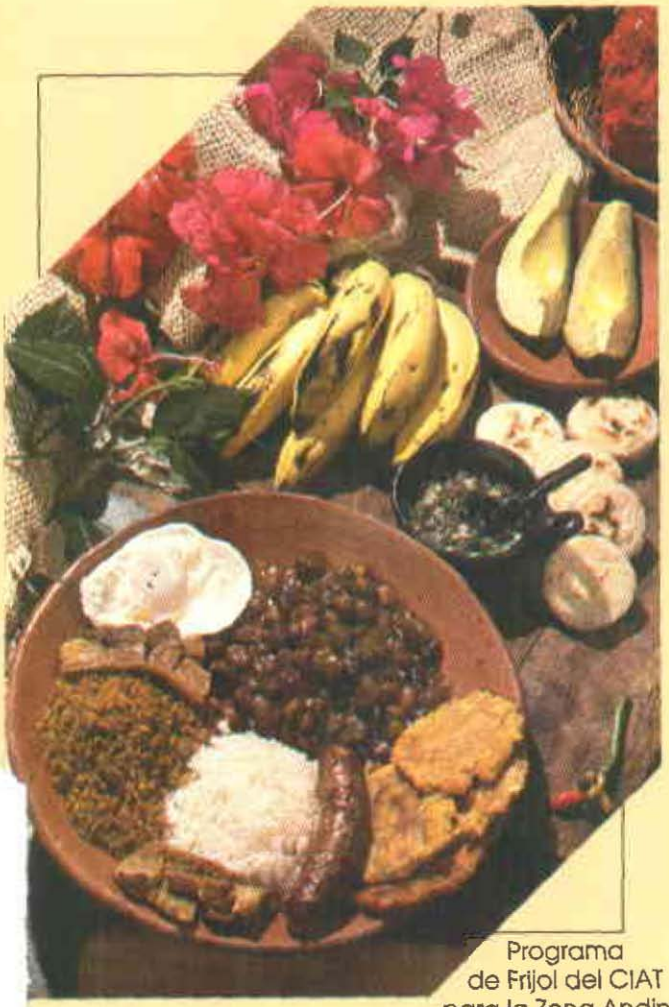
41401
c.3

Manual de Recetas Culinarias de Frijol

(Phaseolus vulgaris L.)

49



Programa
de Frijol del CIAT
para la Zona Andina
PROFRIZA
Lima, noviembre 1991

CIAT
Centro Internacional de Agricultura Tropical

Fotografía de portada: Mauricio Antorveza, CIAT

4401

Programa de Frijol del CIAT
para la Zona Andina
PROFRIZA

Manual de Recetas Culinarias de Frijol

(Phaseolus vulgaris L.)

EDITOR: Guillermo E. Gálvez

Lima, noviembre 1991

CIAT
Centro Internacional de Agricultura Tropical

El Programa regional de Frijol para la Zona Andina del Centro Internacional de Agricultura Tropical (**CIAT**)-**PROFRIZA** es una red que opera en colaboración con los Programas Nacionales de Investigación Agrícola y algunas Universidades de Bolivia, Colombia, Ecuador, Perú y Venezuela dentro de la red de Leguminosas de Grano de la Zona Andina (**RELEZA**) del **IICA-PROCIANDINO**. **PROFRIZA** es financiado por la Corporación Suiza para el Desarrollo (**COTESU**).

CONTENIDO

Agradecimientos ..... *i*

Introducción ..... *ii*

Sopas 1

Ensaladas y Escabeches 15

Entremeses y Bocas 27

Platos Fuertes 35

Postres y Refrescos 91

AGRADECIMIENTOS

Como editor de este Manual de Recetas culinarias sobre frijol, dejo constancia de mi agradecimiento a todas aquellas personas que en una u otra forma contribuyeron a la preparación de esta publicación y muy en especial, a las que proporcionaron las diversas recetas.

Aún cuando es difícil mencionar todos los nombres de los que ofrecieron sus conocimientos, deseo destacar los nombres de algunas personas que con entusiasmo colaboraron en la copilación de este recetario culinario: Juan Gerardo Vega, Carmen Rosa Calle, Rosa Hernandez, Paulina Pineda, Juan Ortube, Rosa y Rogelio Lépiz.

Para Cecilia Valdivia, quien colaboró en la ordenación del recetario y en la transcripción del mismo en su actual presentación, mis sinceros agradecimientos.

Así mismo, a los programas Nacionales de Leguminosas de Grano de Bolivia, Colombia, Ecuador, Perú y Venezuela por su apoyo en la publicación de este manual de recetas.

INTRODUCCION

El frijol *(Phaseolus vulgaris L.)* es una de las principales leguminosas de grano originarias de América Latina, y es considerada una de las principales fuentes proteínicas para sus habitantes, especialmente para aquellos de escasos recursos económicos y de áreas rurales. A diferencia de las fuentes de proteína animal, las de origen vegetal provenientes de leguminosas de grano tales como del frijol, tienen un bajo costo. El contenido de proteína de frijol varía con la variedad pero, en general, es de un 24%. El frijol posee un alto valor nutritivo y en los cotiledones se encuentra la mayoría de sus componentes químicos, tales como carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas y minerales. Cuadros 1 y 2.

Sin embargo, en la actualidad el frijol ha sido reemplazado en la dieta media de los pueblos andinos por otros productos de menor contenido de proteína tales como trigo, arroz, papa, camote, yuca, plátano, etc. Se considera que la proporción más indicada es de dos terceras partes de cereales (maíz) y una tercera parte de frijol.

Por otra parte, la desnutrición infantil y la mala nutrición, en general, de la población andina es muy marcada, particularmente en aquellos países donde hay un consumo menor de frijol como es el caso de Bolivia, Ecuador y Perú. PROFRIZA ha venido haciendo un esfuerzo especial durante los últimos cuatro años para incrementar el consumo de esta leguminosa y los seguirá haciendo en los futuros años con un subproyecto regional especial. Este Manual de Recetas culinarias es parte de ese esfuerzo, pues, en muchas ocasiones su bajo consumo se debe a falta de conocimiento de las muchas formas en las que puede consumirse sea en forma de vainita o habichuela, en grano tierno, o en grano seco.

Los Programas de Frijol de la Zona Andina así como los Institutos de Bienestar Familiar y de Salud de la misma están interesados en fomentar la producción del frijol e incentivar su consumo con el fin de mejorar la nutrición de la población, especialmente de aquella con menores recursos económicos. Se espera que este Manual de Recetas culinarias, provenientes de México, Centroamérica, Colombia, Venezuela así como de los países con un menor consumo como Perú, Ecuador, y Bolivia, sirvan para estimular su consumo e incrementar así la proteína deficiente actual y contribuir como una fuente más de carbohidratos, grasas, minerales y vitaminas.

Cuadro 1. Valor nutritivo del frijol comparado con otros alimentos

ALIMENTO	Agua	Caloría p/100g	Proteína %	Grasa %	Carbo-hidrato
Frijol	11	341	22.1	1.7	61.4
Soya	8	354	38.0	18.0	31.3
Arroz	13	360	6.7	0.7	78.9
Maíz	12	360	9.3	4.0	73.5
Trigo	13	360	6.7	0	78.9
Harina de Yuca	11	338	3.8	0.6	81.5
Huevos	74	158	13.0	11.0	0.7
Leche entera en polvo	2.5	498	27.5	2.6	28.0
Carne de res	67	198	19.0	13.0	0
Pescado	65	75	16.4	0.5	0

FUENTE: *Zaumeyer W. The Rockefeller Foundation Grain Legume report concerning the low lands Tropical Regions of the Americas. Dpt. of Agriculture, Beltsville, Maryland. 1968. 50 p.*

CUADRO 2. **Comparación del contenido de aminoácidos por 100 g de alimentos básicos**

	Maíz	Papa	Frijol	Pollo
Humedad (%)	12	11	11	66
Proteínas (mg)	9.5	2.0	22.1	20
Lisina (mg)	254	96	1593	1570
Methionina (mg)	182	26	234	502
Cisteína (mg)	147	12	188	161
Triptófano (mg)	67	33	223	205
Total Aminoácidos esenciales (mg)	3820	667	8457	8380
Total Aminoácidos (mg)	9262	1572	20043	18206

FUENTE: *Delgado, L. 1975. Morfología y valor nutritivo de frijol Phaseolus vulgaris L. In Curso Corto de Producción de Frijol. Centro Internacional de Agricultura Tropical, CIAT. Cali, Colombia. 12p.*

INDICE DE RECETAS

S O P A S 1

SOPA NEGRA 3
SOPA DE FRIJOLES BLANCOS 3
SOPA DE FRIJOL 4
SOPA DE FREJOL 4
SOPA DE FREJOLES CON ARROZ O FIDEOS 5
SOPA DE FRIJOLES 5
SOPA DE FRIJOLES CON VERDURAS 6
SOPA DE FREJOL Y CHOCLOS 6
SOPA DE FREJOL 7
CONSOME DE FREJOL 7
SOPA DE FRIJOLES 8
SOPA DE FRIJOLES Y VERDURAS 8
SOPA DE FRIJOLES Y TOMATES 9
SOPA DE FRIJOLES 9
SOPA DE FRIJOLES CON FIDEOS 10
SOPA DE FRIJOLES 10
SOPA DE FRIJOLES CON FIDEOS 11
SOPA DE FRIJOLES ROJOS CON CHICHARRONES 11
CREMA DE FRIJOL 12
CREMA DE FRIJOLES 12
FREJOLES CON COSTILLAS DE CERDO 13
FREJOL CASERO 13
FREJOLES CHARROS 14
SOPA DE FRIJOLES 14

ENSALADAS Y ESCABECHES 15

FREJOLES CON REPOLLO 17
FRIJOLES BOSTON 17
ENSALADA DE FREJOL 18
FRIJOLES EN ENSALADA 18
ESCABECHE DE FRIJOLES BLANCOS 19
ENSALADA MULTIFRIJOL 19
ENSALADA CON SALCHICHAS 20
FRIJOLES CON AJO Y LIMON 20
FRIJOL VEGETARIANO 21
FRIJOLES VEGETARIANOS 21
ESCABECHE DE FREJOLES 22

ENSALADA DE FRIJOLES 22
ESCABECHE DE FRIJOL 23
ENSALADA DE FRIJOLES 23
ENSALADA DE FREJOL 24
PANAMITO EN ESCABECHE 24
PANAMITO CON PESCADO ESCABECHADO 25

ENTREMESES/BOCAS 27

ALBONDIGAS DE FREJOL 29
TORREJAS DE FREJOL 29
PANUCHOS ESPECIALES 30
TACOS CUBANOS 30
TACOS CON POLLO Y FRIJOLES 31
HAMBURGUESAS 31
EMPAREDADO DE FREJOLES MOLIDOS 32
EMPANADAS DE MADURO CON FREJOLES NEGROS 32
TACOS DE SANGRECITA 33
TAMALITOS DE FRIJOLES 33
TAMALES DE FREJOL 34
ÑUÑAS TOSTADAS 34

PLATOS FUERTES 35

FRIJOLES CON ACELGAS 37
FRIJOLES GUISADOS CON SANGRECITA 37
GUISO DE FRIJOL 38
FRIJOLES EN SALSA VERDE 38
FRIJOLES BATIDOS 39
GUISO DE FRIJOL 39
ARROZ MEXICANO 40
TRIGO A LA JARDINERA 40
ENCEBOLLADO DE FRIJOL BAYO 41
ESTOFADO DE FRIJOL 41
TACU TACU 42
FRIJOLES A LA AMERICANA 42
FRIJOLES A LA CATALINA 43
FRIJOLES EXQUISITOS 43
FRIJOLES VERDES CON TOCINO 44
TACU TACU CON FRIJOLES NEGROS 44
FRIJOLES VERDES GUISADOS 45
MONDONGO CON FRIJOLES 45
ARROZ CON FRIJOLES 46
FRIJOLES CON GALLINA 46
FRIJOLES RIO BLANCO 47

FRIJOL AL ESTILO CHIFA 47
FRIJOL AL ESTILO BACALAO 48
FRIJOL PANAMITO AL ZAPALLO 48
LOMO DE CERDO CON FRIJOLES 49
FRIJOL AL TOMATE 49
PANAMITOS SAZONADOS 50
SALTADO DE FRIJOL PANAMITO 50
AHOGADO DE PANAMITOS 51
FRIJOLES A LA CATALANA 51
FRIJOLES NEGROS CON PIMIENTOS 52
FRIJOLES CON TOCINO EN CREMA 52
TACU - TACU DE FRIJOLES 53
CASAMIENTO/MOROS CON CRISTIANOS 53
GUISO DE PANAMITO 54
PASTEL DE FRIJOL CON PEJERREYES 54
FRIJOLES CON AJONJOLI 55
ENCEBOLLADO DE FRIJOL BAYO 55
FRIJOLES EN SALSA VERDE 56
FREJOLES BATIDOS 56
FREJOLES A LO BOSTON 57
FREJOLES A LA TRUJILLANA 57
FREJOLES ESPECIALES 58
FREJOLES CON PEREJIL 58
FRIJOLES NEGROS BATIDOS 59
FRIJOLES A LA CASILDA 59
FRIJOLITOS BLANCOS 60
SECO DE RES A LA CHINCHANA 60
FRIJOLES 61
FRIJOLES NEGROS CUBANOS 62
CONGRI 62
FRIJOLES ANTIOQUEÑOS 63
FRIJOLES ANTIOQUEÑOS CASEROS 63
ARROZ CON COCO Y FRIJOLES 64
FRIJOLES CON JAMON DEL DIABLO 64
FRIJOLES EN SALSA 65
FRIJOLES MOLIDOS 65
TALLARIN DE FREJOL 66
FRIJOLES ROJOS CON MADURO 66
FREJOL CON HARINA 67
FRIJOLES REFRITOS/MEXICANOS 67
FREJOL PICANTE 68
FREJOL CON CHARQUE 68
ARROZ MORENO 69
FREJOLES NEGROS A LA BRASILERA 69
GALLO PINTO TICO 70
RAGU DE CERDO CON FREJOLES 70
FREJOLES MOLIDOS 71
FREJOL BLANCO CON LONGANIZA 72

FRIJOLES CON ALBONDIGAS 72
POLLO AL ESTILO CALIFORNIANO 73
CENA DE FREJOL EN UN PLATO 73
FRIJOLES CON POLLO 74
FREJOLES A LA HAWAIANA 74
FREJOLES CON CERDO 75
TORTITAS DE FREJOLES 75
CROQUETAS DE FRIJOLES COCIDOS 76
HUEVOS MOTULEÑOS 76
FREJOL Y PASTA AL TOMATE 77
FRIJOLES NEGROS REFRITOS A LA YUCATECA 77
FREJOLES A LA CRUCEÑA 78
FRIJOLES CON TOMATES 78
FREJOLES CON AJO Y LIMON 79
FRIJOLES HORNEADOS 79
PABELLON VENEZOLANO 80
FRIJOLES COLOMBIANOS DEL VALLE 80
FRIJOL VOLTEADO 81
FRIJOLES Y CUERO DE CERDO 81
FEJIOADA 82
POROTOS CON RIENDAS 82
FRIJOLES BLANCOS Y ACEITUNAS NEGRAS 83
FRIJOLES CON CARNE 83
FRIJOLES FRITOS 84
FRIJOLES CON ARROZ 84
FRIJOLES A LA CRUCEÑA 85
LOCRO CRIOLLO 85
CACEROLA EN JAMON Y FRIJOLES 86
FREJOLES ESTILO MEXICANO 86
FREJOL CON MONDONGO 87
FREJOL CON CAMOTE 87
FRIJOLES CON SALSA ANTIOQUEÑA 88
SALSA DE FREJOL (Tierno o maduro) 88
FRIJOLES CON CHORIZO 89

POSTRES Y REFRESCOS 91

TORTA MIXTA 93
DULCE DE FRIJOL 93
MAZAMORRA DE CHANCACA Y HARINA DE FREJOLES 94
FREJOL COLADO 94
PIONONOS DE PLATANO MADURO Y FRIJOLES 95
BUÑUELOS DE FRIJOL 95
TORTA HORNEADA DE PLATANOS Y FRIJOLES 96
MASITAS DE FREJOL CON QUESO 96
FRIJOLES DE LECHE DE COCO 97
CHICHA DE FRIJOL 97

SOPAS

SOPA NEGRA

INGREDIENTES:

1/2	Libra de frejoles negros cocinados	6	Huevos duros
1	Cebolla	2	Cucharadas de aceite o manteca
1	Pimiento rojo, cilantro		Sal y pimienta al gusto

PREPARACION:

Se cocina los frejoles con suficiente agua, sal, orégano, ajos y cebollas. Se secan un poco se les añade más agua para que cuando estén blandos queden con suficiente caldo.

Cuando ya están bien cocinados, se cuelan para dejar sólo el caldo. A parte en una olla se fríen la cebolla y el pimiento bien picados, se les añade el caldo, el cilantro picado y se condimenta con pimienta al gusto y ají. Si se desea que quede más espeso el caldo, se muele o licuan los frejoles. Los huevos duros se sirven en tajadas, se puede acompañar con patacones.

SOPA DE FRIJOLES BLANCOS

INGREDIENTES:

1	Libra de frijoles blancos	4	Onzas de tocineta
4	Onzas de tallarines	1/2	Libra de papas
1	Cebolla mediana		Verduras, ajos y sal al gusto

PREPARACION:

Se cocinan los frijoles con la tocineta, verduras bien picadas, ajos y cebollas; cuando estén cocidos se les echan los tallarines, las papas partidas en cuatro y la sal.

Sin son para el almuerzo deben echarse en agua la noche antes, ponerlos a cocinar temprano, agregándoles desde el principio el agua suficiente. Deben quedar espesos.

SOPA DE FRIJOL

INGREDIENTES:

2 Tazas de frijoles
2 Cdas. de pimiento rojo
6 Tazas de agua
Sal al gusto
2 Cucharadas de culantro
2 Cdas. de ajo triturado
2 Cdas. de apio

PREPARACION:

Lavar bien los frijoles, y remojarlos. Cocer los frijoles junto con el ajo hasta que estén blandos. Cuando estén cocidos se pone la cebolla, culantro, apio, pimentón, sal y se deja hervir 10 minutos más.

Todo esto debe hervir durante 30 minutos y si falta agua aumentarla poco a poco hasta que tenga apariencia de sopa. Añadir 2 huevos a la sopa.

SOPA DE FREJOL

INGREDIENTES:

2 Tazas de frejol
1 Pimentón
1/2 Kg. de hueso de res
Sal a gusto
1 Cebolla grande
1 Tomate
1 Cda. de aceite

PREPARACION:

Cocinar el frejol sin sal hasta que tenga una consistencia blanda, moler en tacú o licuadora y pasar por un colador fino. Por separado fritar los huesos en la mitad de la cebolla, tomate y pimentón, agregar 10 tazas de agua hirviendo y dejar cocer, cuando se tenga colado el frejol, agregarlo y que continue hirviendo hasta su completa cocción. Cinco minutos antes de servir, agregarle un ahogado con el resto de la cebolla, pimentón y tomate debidamente sazonado.

SOPA DE FREJOLES CON ARROZ O FIDEOS

INGREDIENTES:

1/2	Libra de frejoles	1	Cebolla
	Cebolla verde		Culantro
	Sal, pimienta	2	Cucharadas de aceite
1	Taza de arroz ó 1/2 libra de fideos	2	Ajos

PREPARACION:

Dejar los frejoles remojando toda la noche. Ponerlos a cocinar con agua abundante. Cuando estén blandos, licuarlos y pasarlos por un cernidor. En una olla grande, hacer un buen refrito con el aceite, cebolla, ajo, cebolla verde y culantro.

Cuando esté dorado el refrito, agregar los frejoles licuados y añadir más agua. Sal y pimienta al gusto. Dejar hervir por una hora para que el refrito se incorpore bien al caldo. Agregar 1 taza de arroz o la 1/2 libra de fideos, revolviendo bien con una cuchara. Deberá seguir hirviendo hasta que el arroz esté bien blando.

SOPA DE FRIJOLES

INGREDIENTES:

Se saca el caldo de dos libras de frijoles (4 tazas)

1	Taza de frijoles molidos	4	Cebollas picadas
4	Chiles verdes picados (ají dulce)	4	Tomates picados
3	Panes en cuadraditos	1/4	Botella de crema
	(fritos en mantequilla)	4	Huevos batidos enteros

PREPARACION:

Se hace una tomatada que se frie en un poco de mantequilla, el tomate, chile y cebolla. Se le pone al caldo, junto con los frijoles molidos. Se hierve por un rato y se sazona. Cuando se va a servir a la mesa y que esté bien caliente se le pone la crema, los huevos medio batidos, el queso en tiritas. Aparte se pone el pan frito para que cada uno se lo sirva. Para una sopa más sencilla, se sirve la sopa sólo con bolitas de masa y crema.

SOPA DE FRIJOLES CON VERDURAS

INGREDIENTES:

1/2 Libra de frejol
4 Papas
1 Cebolla
2 Cucharaditas de aceite o manteca y sal
2 Dientes de ajos, culantro y cebolla
2 Zanahorias
4 Onzas de habas peladas o Arvejas, hoja de acelga y espinaca

PREPARACION:

Remojar y cocinar los frejoles. Enseguida licuar o dejar enteros junto con el jugo de cocimiento. En una olla, hacer refrito con el aceite o manteca, la cebolla cortada, los ajos y el culantro, cuando el refrito está cocido (dorado), añadir las verduras cortadas pequeñito y freír aún más. Enseguida, agregar el frijol licuado con suficiente agua para que se cocinen las verduras controlando el agua al gusto, poner sal, especies al gusto.

SOPA DE FREJOL Y CHOCLOS

INGREDIENTES:

1 Taza de frejoles
2 Cebollas picadas
4 Tazas de choclos crudos desgranados
4 Cucharadas grandes de manteca o aceite
3 Dientes de ajo (aplastado)
1 Litro de agua

PREPARACION:

Cocinar los frejoles (rojos, crema o negro) posteriormente aprovechar el agua del cocimiento.
En otro recipiente, freír en la manteca o aceite, la cebolla, ajos; luego agregar los choclos crudos, el agua y la sal al gusto. Cuando estén cocinados los choclos, añadir la leche. Mezclar todo con el frejol y añadir el agua del cocimiento del frejol y dar el punto aparente para servir.

SOPA DE FREJOL

INGREDIENTES:

1 Taza de frejoles
4 Cucharadas de manteca o aceite (maíz o soya)
1/2 Taza de acelga
1 Litro de agua
Sal, pimienta, orégano al gusto
Un poco de aceite y rama de perejil y culantro, picados finamente
1/2 Taza de zanahoria
1/2 Taza de nabo picado
1 Papa picada
1/2 Taza de cebolla
1 Cubo de caldo Maggi u otra marca. (sazonador)

PREPARACION:

Cocinar una taza de frejol (rojo, crema o negro). Luego freír en un recipiente la manteca con la zanahoria, el nabo, la acelga y cebolla, después de hacer un refrito, agregar la papa, el litro de agua, el cubo de sopas Maggi u otra marca, la sal, pimienta, orégano, el aceite, perejil y culantro y los frejoles. Tapar y cocinar, la legumbres hasta que estén suaves y servir.

CONSOME DE FREJOL

INGREDIENTES:

2 Tazas de frejol (remojados)
1 Cebolla picada
2 Tomates (en jugo)
Agregar un litro y medio de agua, sal y especerías al gusto
3 Cucharadas de aceite
2 Papas picadas

PREPARACION:

Cocinar en una olla de presión durante 50 a 60 minutos. Luego licuar, volver a calentar y servir. Se puede acompañar con maíz tostado, canguil (especie de maíz) o pan.

SOPA DE FRIJOLES

INGREDIENTES:

1 Libra de frijoles negros o rojos
1/2 Cucharadita de bicarbonato (cucharadita para café)
Sal, culantro, apio, pimiento, ají al gusto
1 Cebolla grande

PREPARACION:

Ponga a cocinar los frijoles con 1/2 cucharadita de bicarbonato. Cuando hiervan sáquelos y lávelos. Póngalos de nuevo al fuego con suficiente agua y sal al gusto. Pique bien los condimentos y fríalos en manteca, luego eche esa manteca en la sopa. Se le puede agregar pellejo o cuero de cerdo y rodajas de plátano verde.

SOPA DE FRIJOLES Y VERDURAS

INGREDIENTES:

2 Zanahorias Grandes
1 Poro chico
1/2 Apio chico
50 Gr de mantequilla
1 Cebolla mediana
1 Taza de arvejas
1 Kg. de frijoles frescos
1 Papa grande
2 Ltrs. de caldo o agua
sal al gusto

PREPARACION:

Cortar en daditos la zanahoria, el poro y el apio. Poner a calentar la mantequilla en una cacerola. Enseguida, echar la cebolla picada y cuando esté un poco dorada, las demás verduras. Saltar ligeramente. Agregar los frijoles frescos, las arvejas, la sal y el agua o caldo. Dejar hervir a fuego lento por diez minutos y luego agregar la papa cortada en daditos. También se puede añadir repollo cortado en tiritas, zapallitos tiernos cortados y más agua.

Servir caliente, cuando la papa haya cocido, en platos adornados con un poco de culantro picado.

SOPA DE FRIJOLES Y TOMATES

INGREDIENTES:

1 Taza de Agua
3 Tomates maduros
1 Tallo de apio
Ají, sal y pimienta al gusto
2 Tazas de frijoles cocidos
1/2 Cebolla chica
3 Cucharadas de mantequilla

PREPARACION:

Poner todos los ingredientes en el vaso de la licuadora. Tapar y empezar en baja velocidad durante 10 segundos, luego poner en alta durante un minuto. Hervir y servir caliente.

SOPA DE FRIJOLES

INGREDIENTES:

1 Taza de frijoles Canarios
3 Tazas de leche
1 Cucharada de harina preparada
1 Cabeza de cebolla chica
1 Cucharada de mantequilla o margarina
Sal y pimienta molida al gusto

PREPARACION:

Remojar de un día para otro los frijoles. Echarlos en una olla con la cantidad de agua suficiente para sancocharlos. Agregar la cebolla picada muy fina, puede emplearse cebolla licuada o machacada, si se desea. Una vez que hierven, tomar una cuchara de palo y machacar poco a poco los frijoles, para que espese el caldo. Luego se vierte la leche. Mezclar la harina con la mantequilla y poner la mezcla en un cernidor y a través echar un poco del caldo donde hierven los frijoles, remover y añadir a la olla la sal y mantequilla o margarina. Si se desea se le pone un poco de fideos al huevo.

SOPA DE FRIJOLES CON FIDEOS

INGREDIENTES:

1/2 Taza de frijoles
1 Cebolla mediana
Sal al gusto, queso parmesano
3 Cucharadas de aceite
100 Gramos de fideos cabello de angel

PREPARACION:

Pasar por tamiz los frijoles remojados y cocidos (reservar el agua). Poner en una cacerola el aceite y rehogar la cebolla picada y sal; agregar el agua de los frijoles 1 litro y medio y cuando hierva echar los frijoles tamizados y los fideos.
Dejar hervir lento hasta que los fideos estén cocidos. Servir con queso rallado al gusto.

SOPA DE FRIJOLES

INGREDIENTES:

1/4 Kg. de frijol canario sancochado
1/2 Taza de cebolla picada muy fina
1/2 Cdta. de orégano
11/2 Cucharada de aceite
1 Caja de caldos Knor (cubos)
1 Ají fresco
1 Cdta. de ajos molido
1 Pimiento
6 Tazas de agua o caldo
1 Taza de fideos

PREPARACION:

En una olla se calienta el aceite y se fríe la cebolla, cuando la cebolla esté lacia, se agrega el ajo, cuando dore se baja de la hornilla para agregar el orégano, agua; se sazona con sal y pimienta al gusto, se regresa la olla al fuego lento. Se tienen los frijoles sancochados se cuelan se pica el ají y se agregan en la olla a hervir cuando suelta el hervor agregar los fideos, estando ya casi cocidos agregar el pimiento entero. Se sirve caliente.

SOPA DE FRIJOLES CON FIDEOS

INGREDIENTES:

1 Taza de fideos anillo
1/2 Taza de cebolla picada
Sal y pimienta
1 Pastilla de doble caldo de carne
1 Ramita de romero
100 Gramos de tocino Picadísimo
1 Cucharadita de ajos molidos
8 Tazas de agua
2 Papas blancas peladas y cortadas en cubitos

PREPARACION:

Freír el tocino, cuando dore retirarlo, esta misma grasa sirve para dorar la cebolla, ajos y romero.

Añadir el agua, "doble caldo", papas, fideos y dejar hervir hasta que estén tiernos. Agregar los frijoles y el tocino frito. Rectificar la sazón y servir enseguida.

SOPA DE FRIJOLES ROJOS CON CHICHARRONES

INGREDIENTES:

1 Libra de frijoles rojos
1 Libra de chicharrones
1 Libra de cerdo salado
1 Libra de ñame
2 Libras de yuca
sal al gusto

PREPARACION:

Lave los frijoles la víspera y póngalos en agua hasta cubrirlos. Al otro día cocínelos en suficiente agua con los chicharrones. Cuando comiencen a ablandarse se agrega el cerdo salado y se cocinan hasta que estén tiernos. Se le añaden el ñame y la yuca en pedacitos. Se verifica la sazón. Estas sopas deben quedar espesas. Se le puede agregar plátano amarillo en ruedas con la cáscara.
Se hace aparte una salsa con ruedas de tomate y cebolla sofritos en aceite con achiote y se vierte por encima al servirlas.

CREMA DE FRIJOL

INGREDIENTES:

1/4 Kilo de frijol
1 Diente de ajo
1/2 Litro de leche
1 Cubito Maggy u otra marca
1 Cebolla mediana
1 Cda. de mantequilla
1/4 Kilo de tocino
Sal y pimienta al gusto

PREPARACION:

Se cocinan los frijoles hasta que estén blandos (sin sal). Se deja una parte del caldo para licuar los frijoles con la leche, aparte se fríe la cebolla con el ajo y se vuelve a licuar nuevamente. Se corta el tocino en pedazos pequeños y se coloca sobre la crema cuando se va a servir.

CREMA DE FRIJOLES

INGREDIENTES:

1 Cucharada de margarina
2 Cucharada de puré de tomate
1/2 Taza de leche evaporada pura
1 Cebolla mediana
2 Pastillas de doble caldo
300 Gramos de frijoles con tocino
50 Gramos de tocino
1/2 Tomate entero pelado
4 Litros de agua
Pan frito

PREPARACION:

Sancochar los frijoles en agua, en pimienta, trozos de tocino y las tabletas de "doble caldo", ya sancochado pasar por una coladera.
Freír el aderezo: cebolla picadita, margarina tomate cortado menudo, sal y pimienta, tocino cortado en trocito, todo esto mezclar con los frijoles colados, agregar el puré de tomate y dejar dar un hervor, en el momento de servir echar la leche y trocitos de pan frito.

FREJOLES CON COSTILLAS DE CERDO

INGREDIENTES:

1 Libra de costillas de cerdo
3 Ajos, sal y pimienta
3 Cucharadas de manteca o aceite
1 Cebolla
1 Hoja de laurel (opcional)

PREPARACION:

Remojar los frejoles toda la noche. Ponerlos a cocinar en agua abundante hasta que se ablanden. Enseguida agregar las costillas, cortadas en pedazos pequeños y dejar hervir hasta que la carne esté blanda. Sal y pimienta a gusto. En una olla a parte hacer un buen refrito y cuando comience a dorarse verter en la olla de los frejoles con la costillas.

FREJOL CASERO

INGREDIENTES:

1 Libra de frejol
1 Cebolla picada
1/2 Libra de hueso de cerdo
Sal y especerías al gusto.

PREPARACION:

Cocinar el frejol con los demás ingredientes a fuego lento hasta conseguir su suavidad. Se puede hacer caldo y menestra según la cantidad de agua que se ponga.

FREJOLES CHARROS

INGREDIENTES:

1/2 Kilo de frejoles
1 Tomate
2 Cebolla
Ají, tocino y salchichas o chorizo
Diente de ajo (si se desea)

PREPARACION:

Se pone a cocinar los frejoles en un recipiente abierto o en olla de presión, con una cebolla pequeña partida a la mitad y un diente de ajo si desea. Antes de que los granos estén bien cocidos, un poco duros todavía, se pica por separado cebolla, tomate, un poco de ají tocino y salchichas o chorizo. Se fríe el tocino por separado y las salchichas picadas; cuando estén a medio freír, se adiciona el tomate, cebolla y ají picados y se termina de freír la mezcla, sin que pierda consistencia el tomate.
El preparado así obtenido se adiciona a la olla de los frejoles que están casi por terminarse de cocer, se dejan hervir por 10 ó 15 minutos más, se sazonan con sal al gusto y quedan listos para servirse en un tazón o pequeño plato hondo, para acompañar a una carne asada. Deben quedar con suficiente caldo, como si se tratara de una sopa. Los frejoles de color claro son especiales para esta preparación.

SOPA DE FRIJOLES

INGREDIENTES:

1 Taza de frijoles cocidos rojos o negros
6 Tazas de Caldo de frijoles
1/2 Kilo de costilla de cerdo
3 Ajos
8 Bolitas de masa de maíz
1/2 Pimiento verde
2 Tomates
1 Cebolla
1 Cucharada de margarina
ramas de hierba buena y culantro

PREPARACION:

Licuar los frijoles con la cebolla, tomates, ajos y pimientos. Colarlo. Agregarle el caldo hasta que quede líquido. Picar bien la hierba buena y culantro y agregárselos a la masa. Hacer 10 bolitas de la masa. Hacer trocitos de la costilla y freirla en la margarina, cuando esté suave, agregar a la sopa junto con las masitas, y el pimiento.
Dejar cocinar 10 minutos. Servir caliente con arroz, palta, queso o crema de leche.

ENSALADAS Y ESCABECHES

FREJOLES CON REPOLLO

INGREDIENTES:

1 kg. de frejol
2 cucharadas de manteca de cerdo
1 cucharada de sal
1/2 taza de repollo blanco picado menudo
1/2 cucharada de salsa de tomate

PREPARACION:

Cocinar el frejol hasta su ablandamiento, luego agregar salsa de tomate y sal a gusto cuando los frejoles están casi listos, agregar el repollo. Se deja sazonar hasta que estén tan secos como se desee.

FRIJOLES BOSTON

INGREDIENTES:

1 Libra o lata de frijoles cocidos
1/4 Cucharada de cebolla picada
1 Cucharada melado negro
1/4 Cucharada de ajo picado
1 Cucharada de mostaza

PREPARACION:

Combine todos los ingredientes y caliéntelos durante cinco minutos. Sirva como ensalada para acompañar carne, costilla, hamburguesa o salchichas.

ENSALADA DE FREJOL

INGREDIENTES:

1/2 Libra de frejol rojo cocido previamente en agua y sal
1/4 Taza o medida pequeña de perejil picado
3/4 Cucharada de sal
2 Tazas de frejol blanco cocidos en agua y sal
1/2 Taza de vinagre
1 Cucharada de azúcar
2 Cucharadas de aceite
2 Cucharadas de cebolla blanca picada

PREPARACION:

En un recipiente mediano, mezcle el vinagre y todos los ingredientes. Mezcle bien los frejoles, tape el recipiente y refrigéreio de 10 a 15 minutos. Sirva para 8 a 10 raciones.

FRIJOLES EN ENSALADA

INGREDIENTES:

1 Kilo de frijol
Pimienta, sal
Huevo duro
Aceite, vinagre
Perejil picado
Cebolla

PREPARACION:

Se cocinan los frijoles, la primera agua se cambia y cuando ya está hirviendo, en la segunda agua se le pone un trocito de manteca con el objeto de darle suavidad, luego se le hecha sal. Una vez cocidos se escurren y se dejan enfriar, se agrega aceite, vinagre, pimienta y perejil picado. Se mezcla todo y se pone encima huevo duro picado y una salsa de cebolla muy fina.

ESCABECHE DE FRIJOLES BLANCOS

INGREDIENTES:

1 kilo de frijoles blancos
1 kilo de cebollas pequeñas
3 litros de vinagre tinto
1/4 kilo de vainitas
10 ajíes verdes
6 zanahorias
4-5 Rocotos medianos
1 ramito de yerba buena
1 kilo de cuero de cerdo

PREPARACION:

Remojar los frijoles y cocinarlos con una ramita de yerba buena por tres horas hasta que se ablanden.
Aparte, hacer cocer las verduras; las zanahorias en pedazos largos, las vainitas en 2 ó 3 pedacitos, las cebollas enteras. Todo debe estar medio cocido, lo mismo los rocotos y ajíes cortados en 2.
Cocinar aparte el cuero de cerdo, hasta que esté blando.

Cocer todo sin sal. Cuando enfríe, mezclar todos los ingredientes en una olla de barro o fierro enlosado (nunca aluminio). Cubrir todo con el vinagre preparado con bastante sal.

ENSALADA MULTIFRIJOL

INGREDIENTES:

5 Tazas de frijoles
1/2 taza de aceitunas picadas
1 cucharilla de orégano
1/2 taza de tomates picados
1/2 cucharilla de sal
1/2 taza de perejil picado
3/4 taza de aceite de oliva
1/2 taza de cebolla picada
1/2 taza de vinagre
3 dientes de ajo triturado

PREPARACION:

Primero, cocinar con anticipación 5 tazas de cualquier clase de frijol. Luego poner la cebolla, el perejil picado, los tomates, las aceitunas todo picado, el vinagre, el aceite de oliva, sal al gusto, el orégano, los ajos triturados y pimienta al gusto.

ENSALADA CON SALCHICHAS

INGREDIENTES:

1/2 Libra de frijoles
1/4 Libra de rábanos
Aceite de oliva y vinagre al gusto
4 Salchichas tipo viena
1 Apio
Ajo, sal, pimienta al gusto

PREPARACION:

Cocine los frijoles o use enlatados. Corte las salchichas en pedacitos pequeños lo mismo que el apio y los rábanos alíñe al gusto y mezcle todo.

FRIJOLES CON AJO Y LIMON

INGREDIENTES:

1/2 Kilo de frijoles blancos cocidos y colados
1 Cda. de vinagre-jugo y luquete de 1 limón
1/2 Taza de cebollita china picadita
Sal, pimienta al gusto
3 Cucharadas de aceite
2 Dientes de ajos molido
Filetes de anchoas.

PREPARACION:

Combine el aceite, vinagre, jugo y ralladura, ajos, sal y pimienta. Revuelva los frijoles en la salsa y ponga en una ensaladera con las anchoas picaditas.

FRIJOL VEGETARIANO

INGREDIENTES:

2 Tazas de frijol rojo
2 Tazas de tomate picado
1/2 Cdta. de pimienta
1 1/2 Taza de cebolla
1/4 Taza de aceite vegetal
4 Dientes de ajo
1 Taza de "carne vegetal
1 Taza de pasta de tomate
1 Cdta. de comino
Granos de soya

PREPARACION:

Remojar las 2 tazas de frijol rojo y cocerlos hasta que estén suaves. Luego poner a la olla 1 taza de pasta de tomate, 4 dientes de ajo, 1 y 1/2 tazas de cebolla, tomate picado, comino, pimienta y el aceite.

Añadir los granos de soya y los condimentos a gusto.

FRIJOLES VEGETARIANOS

INGREDIENTES:

1/4 Libra de frijoles cocidos
1 Zanahoria
1 Pimentón rojo
4 Tallos de apio
1 Pepino
1 Pimentón verde
1 Cebolla

Ingredientes Vinagreta:

1/3 Taza de aceite
1/4 Cucharadita de mostaza
1 Cucharadita de cebolla rallada
Sal y pimienta al gusto

PREPARACION:

Pique y mezcle los ingredientes principales. Preparar la vinagreta y agréguela a los ingredientes principales.

ESCABECHE DE FREJOLES

INGREDIENTES:

1 Kilo de frejol canario
1 Kilo de cebolla tipo escabeche
1/4 Kilo de ají escabeche fresco
2 Cebollas grandes picadas en cuadritos pequeños
1 Taza de aceite vegetal
3 Cucharadas de ajos molido
3 Cucharadas de vinagre tinto
2 Hojas de laurel.
Ají amarillo molido

ADORNOS:

5 Camotes sancochados y en rodajas
1/4 Kilo de queso fresco
5 Huevos duro,
1 lechuga
1/4 Kilo de aceituna
5 Chocios sancochados y en rodaja grandes

PREPARACION:

Se cocinan los frejoles hasta que estén blandos y se escurren. En una olla se doran en abundante aceite la cebolla picada, ajos, comino, ají mirasol molido, sal y las hojas de laurel. En otra cacerola se coloca la cebolla escabeche cortada en dos o cuatro según el tamaño; el ají escabeche cortado en tiritas largas y sin pepas, agua, sal y el vinagre tinto, se lleva al fuego para que de un ligero hervor luego se escurren bien la cebolla y ají y ésto se incorpora bien al aderezo. Se agregan los frejoles previamente escurridos. Cocinar todo junto, agregar agua si es necesario, probar la sazón. Para servir, colocar los frijoles aderezados sobre la lechuga y adornar con las aceitunas, los huevos, queso, camote y choclo cortados.

ENSALADA DE FRIJOLES

INGREDIENTES:

1 Pote de habichuelas verdes
1 Pote de frijoles rojos
1/2 Taza de pimientos verdes cortados en pedacitos
1/3 Taza de aceite
1 Pote de habichuelas amarillas
3/4 Taza de azucar
2/3 Taza de vinagre
1 Cucharadita de sal
1 Cucharadita de pimienta

PREPARACION:

Se mezclan todos los ingredientes, se tapa y se deja en la nevera hasta el día siguiente. Se sirve frío.

ESCABECHE DE FRIJOL

INGREDIENTES:

3/4 Kilo de arroz
1/2 Kilo de pescado
Ajos, orégano, aceite, vinagre,
ají especial y ají amarillo al gusto
1/2 Kilo de frijol
1/4 Kilo de cebollas

PREPARACION:

Un día anterior, remojar el frijol y sancocharlo. Filetear el pescado en cuadraditos, sazonar con sal y ajos, y luego freír en aceite caliente. Una vez frito, preparar un aderezo con aceite, ajos, ají amarillo, ají especial y sal. Dejar dorar y, cuando esté listo, añadir cebolla cortada para escabeche, vinagre y orégano. Finalmente, mezclar con el pescado frito y el frijol. Dar un hervor y retirar del fuego. Servir con arroz graneado.

ENSALADA DE FRIJOLES

INGREDIENTES:

1 Libra de frijoles rojos cocidos
6 Chiles verdes asados y pelados
1/4 Taza de vinagre
1 Cucharada de salsa inglesa
4 Tomates grandes de ensalada
3 Cebollas en rodajas finas
1/4 Taza de aceite fino
Sal y pimienta al gusto

PREPARACION:

Las cebollas en rodajas finas se dejan en vinagre por una hora para se que curtan. Los tomates y chiles verdes se pelan y se parten en tiras. Revolver en un tazón los frijoles cocidos y escurridos con la cebolla, tomates, chiles, aceite, salsa inglesa, sal y pimienta. Se coloca en una fuente; se adorna con rodajas de huevos duro y orégano en polvo. También a esta ensalada se le puede añadir una lata de sardinas, ésto le dá un sabor especial.

ENSALADA DE FREJOL

INGREDIENTES:

1 Taza de frejoles
2 Tomates
1/2 diente de ajo machadado
Perejil
1 Zanahoria
1 Lechuga
1/2 Cebolla cortada
Limón, aceite y sal al gusto

PREPARACION:

Cocinar el frejol hasta secar el agua, condimentar aún caliente, dejar enfriar y mezclar con la zanahoria y el tomate cortados en pedacitos. Colocar en bandejas sobre hojas de lechuga.

PANAMITO EN ESCABECHE

INGREDIENTES:

1/2 Kilo de frijol panamito
2 Zanahorias medianas
Aceite, ají colorado
Pimienta, ajos, vinagre y sal al gusto
1/2 Kilo de pescado
1/4 Kilo de cebolla

PREPARACION:

Cocinar el frijol, previamente remojado la noche anterior. Colocar en una olla aceite, ajos, ají colorado y dejar dorar unos minutos. Luego, agregar las zanahorias cortadas a la pluma. Añadir un chorrito de agua, enseguida agregar la cebolla curtida en vinagre, sal y pimienta. Aparte, sancochar la merluza y desmenuzarla, quitar las espinas. Una vez listo el aderezo, añadir el pescado y mezclar con los frijoles. Servir acompañado de arroz graneado.

PANAMITO CON PESCADO ESCABECHADO

INGREDIENTES

3/4 Kilo de arroz
1/4 Kilo de Pescado Jurel
1/4 Kilo de Panamito
1/2 Kilo de Cebolla
1 Tomate
Aceite, ají amarillo, ajos, pimientos, comino, vinagre, ají especial al gusto.

PREPARACION:

Filetear y freír el pescado con sal. Dorar la cebolla, agregar el ajo, comino y pimienta; luego, el ají especial, el tomate en cuadraditos y el ají amarillo. Añadir vinagre y pescado frito desmenuzado. Servir con arroz graneado y panamito.

ENTREMESES/BOCAS

ALBONDIGAS DE FREJOL

INGREDIENTES:

1 Libra de frejol negro o rojo
1 Huevo
1 Funda de papas tostadas, molidas

PREPARACION:

Se cocina el frejol con agua y sal hasta que estén suaves, se muele, la masa se revuelve con las papas y el huevo batido se forman las bolitas y se fríen en un sartén con aceite caliente, se sirven con arroz, salsa y verduras.

TORREJAS DE FREJOL

INGREDIENTES:

1 Libra de frejol
1 Cebolla rallada
Sal y pimienta al gusto
1 Huevo
1 Diente de ajo

PREPARACION:

Cocinar el frejol, mezclar con los demás ingredientes, formar las torrejas y freír en aceite o manteca por ambos lados. Se puede añadir también un poco de harina de trigo o jamón en pequeñas cantidades.

PANUCHOS ESPECIALES

INGREDIENTES:

1/2 Kilo de frejol negro o rojo
1/2 Kilo de manteca
1 Pollo asado
4 Tomates
1 Huevo cocido
1 Cebolla roja
1/2 Taza de vinagre
1/2 Kilo de tortillas
2 Lechugas, 2 Chiles
Sal, pimienta al gusto

PREPARACION:

Se cocina el frejol negro con sal. Se licua procurando que quede espeso y se pone a hervir para que espese más. Se rebana la cebolla y se lava con agua caliente, se escurre y corte con vinagre, sal, pimienta y chile. Las tortillas son especiales, con bastante ollejo. Este puede abrirse para que no se pegue, se extiende el frejol, se tapa y se frien en manteca, bien dorados se escurren y se cubren con lechuga picadita, una rebanada de huevo cocido, pollo desmenuzado, tomate y chiles.

TACOS CUBANOS

INGREDIENTES:

1/2 Libra de frejol
1 Libra de tortilla de maíz (preparadas o de masa)
1/3 Libra de queso
Sal, pimienta, mostaza (al gusto)

PREPARACION:

Cocinar el frejol hasta que esté suave. Pasar por un colador y aplastar, que quede como pasta. Añadir las especerías bien mezcladas. Luego preparar las tortillas, calentarlas en la sartén seca y acomodarles para colocar el condumio. Colocar raciones de pasta de frejol conjuntamente con pequeños trozos de queso y freír en aceite.

TACOS CON POLLO Y FRIJOLES

INGREDIENTES:

8 Tortillas de maíz o harina de trigo
1 Cdta. de chile en polvo
2 Latas de pollo deshuesado de 180 g.
1 Lata de frijoles blancos (judías, porotos) 300 g (10 oz)
1 Cda. de aceite vegetal
Hojas de lechuga
120 Gr. (4 oz) de queso Monterrey, Jack (6 oz cada una) y otro de similares desmenuzado

PREPARACION:

Precaliente el horno a 175 °C (350 °C). Envuelva las tortillas en papel de aluminio y meta en el horno por unos 10 minutos. Entretanto en una sartén grande, a fuego moderadamente alto, caliente el aceite y el chile en polvo, revuelva continuamente por 1 minuto. Añada los frijoles, el pollo desmenuzado y 3 cucharadas de salsa para tortillas, cueza revolviendo ocasionalmente hasta que la mezcla esté vien caliente; retire del fuego. A lo largo del centro de cada tortilla, espolvoree 2 cucharadas de queso. Sobre la franja de queso, eche un poco de mezcla; doble la parte de abajo hacia atrás. Coloque las tortillas enrolladas sobre el lecho de hojas de lechuga y sirva acompañadas de salsa adicional. Tiempo: 30 minutos

HAMBURGUESAS

INGREDIENTES:

1/4 Kilo de carne molida
Ajo, comino, cebolla, pan molido
1/2 kilo de frijol
Sal al gusto

PREPARACION:

Se hace cocer el frijol completamente, se muele y se mezcla con la carne molida y los demás ingredientes; posteriormente se hacen las hamburgesas y se frien en aceite caliente.

EMPAREDADO DE FREJOLES MOLIDOS

INGREDIENTES:

1 Bollo de pan francés
Queso para derretir
1 Taza de salsa de tomate
Frejoles cocidos en agua y sal
Mantequilla

PREPARACION:

Moler bien los frejoles, calentar 4 cdas. de aceite en una sartén y saltear un poco de cebolla picada; agregar los frejoles, darles vuelta hasta que hiervan y sacar un poquito. Cortar el pan a la mitad, sacarle un poco de la miga, untar cada mitad con mantequilla, frijoles molidos y encima las tapas de queso, ponerlas al horno hasta que el queso se haya derretido y bañarlas con la salsa de tomate.

EMPANADAS DE MADURO CON FREJOLES NEGROS

INGREDIENTES:

10 Maduros cocinados en agua
2 Cucharadas de manteca o aceite
1 Cebolla, sal al gusto y aceite para freir
2 Tazas de frejoles negros molidos

PREPARACION:

Los maduros se cocinan en agua y luego se muelen finamente puede ser con un tenedor o con una piedra en la cantidad que se vaya a necesitar. A parte se muelen los frejoles cocinados en una piedra o licuadora, debe quedar una masa fina que luego se frie con manteca y cebolla picada finamente y se le añade un poquito de pimienta o ají al gusto. Cuando tienen las dos masas listas se procede a hacer las empanadas, cogiendo una pelotita de masa de maduro y lo hace en forma de tortilla y en el centro poner 2 cucharadas de frejol molido, cierre la empanada y la frie en el aceite hasta que se doren. Estas empanaditas las puede servir acompañadas de arroz con carne.

Nota: Se puede hacer una variación en esta receta, en vez de maduro se hace con verde.

TACOS DE SANGRECITA

INGREDIENTES:

1 Taza de sangrecita de pollo
2 Tazas de harina de trigo
1/2 Kg. de Frijol Panamito
1 Cebolla mediana
3/4 Kg. de arroz
Aceite, ajos, Yerba Buena y sal al gusto

PREPARACION:

Sancochar los frijoles, previamente remojados desde la noche anterior. Preparar un aderezo con aceite, ajos, cebolla picada, yerba buena y sal. Cuando la cebolla esté dorada, agregar la sangre de pollo previamente lavada, mezclar y luego adicionar los frijoles sancochados.
Aparte, disolver la harina en cantidad suficiente de agua, para que tome consistencia de masa ligera. Freír la masa en porciones extendidas como torrejitas. Una vez listas, colocar sobre la torreja una porción de la preparación de frijoles y envolver la torreja. Servir con arroz graneado.

TAMALITOS DE FRIJOLES

INGREDIENTES:

1 Libra de maíz cascado
1/2 Libra de frijoles negros cocidos
Condimentos al gusto
(sal, ajos, pimienta, cebolla)
1/2 Libra de manteca
1/4 Libra de chorizo
Hojas de Plátano

PREPARACION:

La víspera se lava el maíz, se pone en agua fria que lo cubra. Se deja hervir por 10 minutos. Al día siguiente se muele fino, y se le agrega agua hasta formar un atol espeso. Se condimenta con ajos, pimienta, sal y lo que se desee y se le agrega la manteca. Se cocina moviendo constantemente hasta que hierva.

Para el relleno se muelen los frijoles y se mezclan con el chorizo desmenuzado y frito de antemano y cebolla picada en cuadraditos. En cada hoja se pone una cucharada de masa y en el centro una de frijoles y se cocinan por un cuarto de hora en agua salada.

TAMALES DE FREJOL

INGREDIENTES:

1 Libra de masa
4 Papas medianas
2 Cucharadas de manteca de cerdo
Ajo, cebolla y pimienta
1/2 Libra de manteca
Frejoles negros o rojos cocinados

PREPARACION:

Pele las papas y póngalas a cocinar. Cuando estén suaves, sáquelas y la tritúrelas. Revuélvalas bien con la masa y la manteca. Muela bien los frejoles. Ponga en una sartén un poco de manteca de cerdo y fría unos dientes de ajo y una de cebolla picada. Sáquelos y luego eche los frejoles con un poco de caldo. Déles vuelta hasta que hiervan y sequen un poquito. Sáquelos y los deja enfriar. Mientras tanto, ponga varias hojas de plátano en el fuego, debe pasarlas rápido para que no se quemen. Córtelas en cuadritos y las usa para envolver los tamales. Tome un poco de la masa que preparó y las pone sobre la hoja. Apiástela un poco y le pone encima una cucharada grande de frejoles. Haga un paquete cuadrado y lo amarra bien. En una olla de agua hirviendo los echa a que se cocinen por espacio de una hora más o menos.

ÑUÑAS TOSTADAS
(POP BEANS)

INGREDIENTES:

1 Libra de Ñuñas
2 Cucharaditas de aceite
Sal al gusto

PREPARACION:

Poner en una sartén o tiesto el aceite. Cuando esté bien caliente, añadir la ñuñas. Tapar y agitar el recipiente sobre fuego lento hasta que revienten los frijoles. Añadirles sal al gusto.

NOTA: Las ñuñas son frijoles que tienen la propiedad de reventar, las que se cultivan en algunas zonas andinas sobre los 2000 mts. de altura. También se conocen con muñas o nuñas.

PLATOS FUERTES

FRIJOLES CON ACELGAS

INGREDIENTES:

1/2 Kilo de frijol caballero
3/4 Kilo de arroz
1 Tomate pequeño
1 Cebolla chica
1 Atado de Acelga
aceite, ajos y sal al gusto

PREPARACION:

Cocinar los frijoles, previamente remojados la noche anterior. Preparar aparte un aderezo con aceite, cebolla en cuadraditos, ajos, sal y tomate y agregar media taza de agua; dejar cocinar unos minutos y añadirle los frijoles sancochados junto con la acelga lavada y picada. Una vez listo, servir con arroz graneado.

FRIJOLES GUISADOS CON SANGRECITA

INGREDIENTES:

1/2 Kilo de frijol canario
2 Tazas de Sangre de Pollo
Aceite, ajos, ají, sal y
Pimienta al gusto
3/4 Kilo de arroz
1 Cebolla mediana

PREPARACION:

Remojar los frijoles la noche anterior a la preparación, luego poner a cocinar. Aparte preparar un aderezo con la cebolla, ajos, ají, pimienta y sal. Dejar unos minutos para añadir la sangre de pollo previamente lavada y picada. Una vez listo mezclar con los frijoles cocidos. Servir caliente con arroz graneado.

GUISO DE FRIJOL

INGREDIENTES:

1/2 Kilo de frijol
1/2 Kilo de Camote
1 Tomate mediano
3/4 Kilo de arroz
1 Cebolla
Aceite, ajos, sal al gusto

PREPARACION:

Remojar y sancochar los frijoles; aparte preparar un aderezo con cebolla, ajos y tomate, luego mezclar con los frijoles. Cuando esté por cocinar agregar el camote pelado y picado en cuadraditos. Una vez listo servir con arroz graneado.

FRIJOLES EN SALSA VERDE

INGREDIENTES:

1/2 Kilo de Frijol Panamito
1/2 Kilo de Camote
1 Tomate
3/4 Kilo de Arroz
1 Cebolla
Aceite, ajos, culantro y sal

PREPARACION:

Cocinar los frijoles previamente remojados la noche anterior. Aparte preparar un aderezo con la cebolla picada en cuadraditos; ajos, culantro y sal al gusto. Una vez listo servir los frijoles con la salsa preparada acompañado con arroz graneado y rodajas de camote sancochado.

FRIJOLES BATIDOS

INGREDIENTES:

1/2 Kilo de Frijol Canario
1/2 Kilo de Camote
Aceite, ajos, y sal al gusto
3/4 Kilo de Arroz
1 Cebolla

PREPARACION:

Remojar los frijoles la noche anterior a la preparación. al día siguiente pelarlos y sancocharlos. Aparte, preparar un aderezo con cebolla, ajos, sal y aceite, agregar los frijoles y remover. Una vez listo, servir con arroz graneado y rodajas de camote frito.

NOTA: Si tiene licuadora no necesita pelar los frijoles, los puede licuar con toda la cascara.
Es importante que sirva dos porciones de arroz con una porción de frijol.

GUISO DE FRIJOL

INGREDIENTES:

1/2 Kilo de Frijol
1 Tomate mediano
1 Cabeza de cebolla
Aceite, ajos, sal al gusto

PREPARACION:

Remojar y sancochar los frijoles; aparte preparar un aderezo con cebolla, ajos y tomate, luego mezclar con los frijoles, cuando esté por cocinar agregar la papa pelada y picada en cuadraditos. Una vez listo servir con arroz graneado.

ARROZ MEXICANO

INGREDIENTES:

3/4 Kilo de Arroz
1/2 Kilo de Camote
2 Tomates Grandes
Ajos, Pimiento y sal al gusto
1/2 Kilo de Panamito
1 Cebolla
5 Cucharada de aceite

PREPARACION:

Preparar un aderezo con aceite, cebolla cortada, pimiento en rajitas y puré de tomate; a todo esto frito agregar agua y cuando hierva se echa el arroz lavado, sazonar con sal. En una olla aparte cocinar el frejol panamito, una vez listo servir acompañado de arroz graneado y rodajas de camote sancochado.

TRIGO A LA JARDINERA

INGREDIENTES:

3/4 Kilo de Trigo
3/4 Kilo de camote
1 Zanahoria Grande
Aceite, ají, ajos y sal al gusto
1 Kilo de pescado
1/4 Kilo de frijol verde
1 Cebolla

PREPARACION:

Remojar y cocinar el trigo. Aparte, preparar un aderezo con aceite, ají, ajos, cebolla y sal. Dejar dorar unos minutos y agregar 1 taza y media de agua con la zanahoria picada en cuadraditos y los frijoles y dejar cocinar. Mientras tanto, filetear y freír el pescado en aceite. Una vez listo, mezclar con el aderezo y el trigo sancochado. Servir con rodajas de camote sancochado.

ENCEBOLLADO DE FRIJOL BAYO

INGREDIENTES:

1/2 Kilo de Frijol Bayo
1 Cebolla mediana
1/4 Atado de Cebolla China
1 Tomate grande

COMPLEMENTOS:

Para complementar el aporte nutricional, acompañe esta receta con 3/4 de yuca y 3/4 kilo de arroz.

PREPARACION:

Remojar el frijol desde el día anterior y cocinarlo. Aparte dorar con ajos las 2 cebollas y el tomate, sazonando con sal. Mezclar este aderezo con los frijoles. Servir con arroz graneado y yuca sancochada.

ESTOFADO DE FRIJOL

INGREDIENTES:

1/2 Kilo de frijol caballero
1 Tomate mediano
3 Huevos
3/4 Kilo de arroz blanco
1 Cebolla grande
1 Zanahoria grande
1/2 Taza de aceite
Ají, ajos, hongos y laurel

PREPARACION:

Remojar el frijol caballero desde el día anterior. Antes de cocinar enjuagarlo con agua hirviendo, luego sancochar. Preparar un aderezo con cebolla y ajos. Agregar ají especial, el tomate, la zanahoria en rodajas, los hongos y laurel y 2 tazas de agua. Una vez cocido se agrega el frijol caballero. Servir con arroz graneado y la mitad de un huevo duro.

TACU TACU

INGREDIENTES:

1/2 Kilo de Frijol Caballero
1 Cebolla de cabeza
Aceite, Limón, ajos y sal al gusto
3/4 Kilo de arroz
1 Tomate

PREPARACION:

Cocinar el arroz y los frijoles por separado. Una vez listo, colocar en una sartén aceite, una porción de arroz y otra de frijoles; freír (realizar la misma operación hasta terminar con los ingredientes), luego mezclar y servir bien caliente. Aparte, preparar una salsa criolla para acompañar el tacu-tacu, la cual se prepara de la siguiente manera: Se pica cebolla finamente en rajas largas y ají amarillo en cuadraditos, aderezar con limón, sal y aceite.

FRIJOLES A LA AMERICANA

INGREDIENTES:

1/2 Kilo de Frijoles
50 Gramos de mantequilla
2 Cebolla
Ajos, clavos de olor, perejil y sal al gusto
50 Gramos de Aceite
2 Tomates
1 Zanahoria

PREPARACION:

Dejar en romojo durante una noche los frijoles, antes de cocinarlos, lavarlos bien y colocarlos en abundante agua salada, junto con la cebolla, la zanahoria y tres clavos de olor, llevarlos al fuego y hervirlos hasta que estén cocidos; escurrirlos.

En una cacerola poner el aceite y la mantequilla; una vez caliente, dorar la cebolla y dos dientes de ajos picados; añadir los tomates pelados y picados, dejarlos rehogar hasta que estén algo deshechos, adicionar luego panceta cortada en dados, los frijoles cocidos y perejil picado, cocinar unos minutos hasta que se reduzca la salsa. Servir con arroz graneado.

FRIJOLES A LA CATALINA

INGREDIENTES:

1/2 Kilo de frijoles
1 Zanahoria
Ajos, perejil y sal al gusto
1 Cebolla grande
50 Gramos de aceite

PREPARACION:

Dejar en romojo durante una noche los frijoles, antes de cocinarlos lavarlos bien y colocarlos en abundante agua salada, junto con la cebolla, la zanahoria y tres clavos de olor, llevarlos al fuego y hervirlos hasta que estén cocidos; escurrirlos bien y saltarlos en aceite caliente hasta que tomen color; finalmente mezclar un diente de ajo y perejil picados, rehogar por unos minutos y servir bien caliente.

FRIJOLES EXQUISITOS

INGREDIENTES:

1 Kilo de frijoles
1 Cebolla grande
Aceite, queso parmesano rallado
y sal al gusto
1 Pan de molde
1 Taza de caldo de gallina

PREPARACION:

Los frijoles se ponen a remojar desde la víspera y después a cocinar. Se separa la mitad y se dejan entero, la otra mitad se licúan. Se fríen en aceite rebanadas de pan de molde.

Se corta la cebolla en rajas y pasan por harina y fríen en aceite. Los frijoles enteros se ponen en una fuente de horno hondo alternando con las rodajas de pan fritos y las cebollas fritas; encima se colocan los frijoles licuados con la taza de caldo desgrasado, se espolvorea con queso rallado y se pone un rato al horno, tratando de que no se resequen.

FRIJOLES VERDES CON TOCINO

INGREDIENTES:

1/2 Kilo de frijolitos
1/4 Kilo de cebolla picada
1 Cucharadita de mantequilla
2 Hojas de laurel
1/4 Kilo de tocino picado
3 Cucharadas de mantequilla
1 Cucharadita de pimentón dulce
1 Cucharada de vinagre

PREPARACION:

Los frijoles se remojan y cocinan en agua; se escurren y ponen en una cacerola junto con el tocino picado, cebollas picadas, mantequilla, laurel y sal. Se hacen cocinar a fuego lento para que la cebolla suelte el jugo y cocine el tocino. Cuando estén en punto se agrega el vinagre y deja reposar un rato fuera del fuego.

Se puede servir acompañado de huevos fritos.

TACU TACU CON FRIJOLES NEGROS

INGREDIENTES:

1/2 Kilo de frijoles negros
1 Cebolla
1/2 Kilo de arroz bien lavado
Aceite, sal y pimienta al gusto

PREPARACION:

Escoger bien los frijoles negros y sancocharlos en abundante agua sin sal; cuando estén blandos, agregarle el arroz bien lavado y escogido.
Aparte preparar un buen rehogado con bastante aceite, cebolla picada bien menudita y sazonar al gusto con sal y pimienta.
Cuando el rehogado esté bien frito echarle la mezcla de frijoles con el arroz mezclando bien. Servir acompañado cada plato con un buen lomo frito.

NOTA: Se usa frijoles del día anterior, se mezcla con arroz blanco, cebollas picadas menuditas, ají verde cortado en rajitas y se fríe en una sartén con regular cantidad de aceite.
Al servir se puede acompañar con huevo frito.

FRIJOLES VERDES GUISADOS

INGREDIENTES:

1/2 Kilo de frijoles verdes
1/2 Kilo de carne
3 Tomates
1 Cucharadita de azucar
Ajos y sal al gusto
4 Cucharadas de aceite
1 Cebolla
3 Papas amarillas
1/2 Cucharadita de harina

PREPARACION:

Sancochar los frijoles verdes, en agua y sal, escurrir y reservar el agua; poner en una cacerola el aceite y dorar la carne cortada en trocitos, junto con la cebolla (cortada en cuadraditos), ajos machacados y los tomates pelados sin semillas y picados. Sazonar y dejar cocinar unos minutos.
Incorporar las papas cortadas en dados, agregar el azucar y el agua reservada, y cuando las papas estén casi cocidas, agregar los frijoles y la harina diluida en un poco de agua. Dejar cocinar unos minutos hasta que espese la salsa.

MONDONGO CON FRIJOLES

INGREDIENTES:

1/2 Kilo de frijoles bayos o canarios
5 Cucharadas de aceite
4 Tomates
1 Cucharadita de perejil
3/4 Kilo de mondongo
5 Dientes de ajos
1 Cucharadita de orégano molido
Laurel, sal y pimienta al gusto

PREPARACION:

Remojar los frijoles el día anterior. Cocinar el mondongo cortado en tiritas finas, hasta que esté tierno. Aparte poner en una cacerola el aceite y dorar los ajos picados muy fino, agregar los tomates pelados y sin semillas, una hoja de laurel, el orégano molido y el perejil; incorporar el mondongo y los frijoles sancochados previamente.
Sazonar con sal y pimienta. Cubrir ligeramente con agua y dejar cocer lento durante una hora.

ARROZ CON FRIJOLES

INGREDIENTES:

1/4 Kilo de frijoles
1/4 Kilo de salchicha
1 Cebolla grande
3 Tomates
1/2 Kilo de arroz
1 Litro de caldo sazonar
5 Cucharadas de aceite
queso parmesano

PREPARACION:

Poner en una cacerola el aceite y rehogar la cebolla picada con la salchicha cortada en dados; agregar el arroz, el caldo, sazonar y dejar cocinar lentamente 10 minutos. Añadir los tomates pelados, sin semillas y picados y los frijoles previamente remojados y cocidos. Dejar hervir hasta que el arroz esté cocido, servir espolvoreando con queso rallado.

FRIJOLES CON GALLINA

INGREDIENTES:

1 Gallina grande
1/4 Kilo de chorizo
200 Gramos de jamón
2 Cucharadas de salsa de tomate
2 Kilos de frijoles
100 Gramos de salchicha colorada
1/4 Kilo de tocino ahumado
Hebritas de azafrán, sal al gusto

PREPARACION:

Se ponen a remojar los frijoles la víspera, se sancochan, cambiándoles el agua dos veces (agua caliente), se cocina la gallina y en el caldo se termina de cocinar los frijoles. Se hace un rehogado corriente y en él se fríen el jamón, el tocino, los chorizos, todo picado, se añade el azafrán, la salchicha desmenuzada y la gallina cortada en trocitos. Se une todo y en el momento de servir se agrega la salsa de tomate, los frijoles deben quedar cocidos pero enteros.
Se sirven con arroz y un huevo frito encima por persona.

FRIJOLES RIO BLANCO

INGREDIENTES:

- 2 Tazas de frijoles negros, remojados durante la noche
- 6 Tazas de agua
- 2 Dientes de ajos, picados
- 1 1/2 Cucharaditas de bicarbonato de soda
- 1 1/2 Taza de arvejas secas, remojadas durante la noche
- 4 Tallos de apio, incluido las hojas
- 2 Ajíes verdes o secos, cortados en tajadas
- 1/4 Kilo de codo de cerdo
- 2 Cucharaditas de orégano
- 1 Cucharada de sal
- 1 Cucharada de pimienta
- 1 Cebolla grande, cortada en tajadas
- 2 Tazas de vino tinto
- 4 Zanahorias medianas, picadas

PREPARACION:

Se cocinan todos los ingredientes, excepto el vino, a fuego lento durante 2 horas. Añadir el vino y cocinar 45 minutos más.

FRIJOL AL ESTILO CHIFA

INGREDIENTES:

- 1/2 Kilo de frijol
- 1 tomate
- aceite, pimiento, kion, ají amarillo, sillao y sal al gusto
- 3/4 kilo de arroz
- 1/2 atado de cebolla china

PREPARACION:

Poner a sancochar los frijoles. Aparte, hacer un aderezo con aceite, ajos y kión machacados. Incorporar ají amarillo molido y dejar dorar. Luego agregar el tomate, cortado a lo largo, el pimiento y la cebolla picada. Enseguida añadir los frijoles con su agua de cocimiento, mezclar y dejar dar un hervor. Finalmente, sazonar con sal y sillao. Servir acompañado de arroz graneado.

FRIJOL AL ESTILO BACALAO

INGREDIENTES:

1/2 Kilo de lorna, caballa o merluza
2 Cebollas grandes
1 Pimiento
Aceite, ajos, pimienta y
Sal al gusto
1/2 Kilo de frijol bayo
1/4 Kilo de tomate
3/4 Arroz

PREPARACION:

Sancochar los frijoles, previamente remojados y aderezados con aceite, cebolla, ajos y sal. Aparte, sancochar el pescado y luego desmenuzarlo. Preparar un aderezo con aceite, cebolla cortada a lo largo y pimiento cortado en tiras. Agregar el tomate en trozos, sal, pimienta y el pescado desmenuzado. Servir la salsa sobre la menestra y acompañar con arroz graneado.

FRIJOL PANAMITO AL ZAPALLO

INGREDIENTES:

1/2 Kilo de frijol panamito
2 Chocios
3/4 Kilo de arroz
1/4 Kilo de zapallo
1 Cebolla
Aceite, ajos y sal al gusto

PREPARACION:

Sancochar el frijol panamito, previamente remojado desde la noche anterior. Eliminar el agua del primer hervor y agregar agua caliente para que los frijoles terminen de sancochar. Añadir el zapallo picado y el chocio.

Aparte, hacer un aderezo con aceite, cebolla picada, ajos y sal, dejar dorar y una vez listo, agregar el frijol.

Servir acompañado de arroz graneado.

LOMO DE CERDO CON FRIJOLES

INGREDIENTES:

660 gr. de lomo de cerdo
4 papas medianas
1 cebolla
1 chda. de perejil
2 chdas. de aceite
4 salchichas ahumadas
200 gr. de frijoles
3 tomates triturados
1 concentrado de carne
sal y pimienta al gusto

PREPARACION:

Hervir las papas, sin pelar, hasta que estén suaves. Aparte, en una olla mediana, cocinar los frijoles. Hacer un aderezo, combinando mantequilla y aceite, y saltear las cebollas cortadas en aritos hasta que estén suaves. Añadir el lomo cortado en cubitos y las salchichas en rajitas medianas. Mezclar bien y sazonar a gusto con sal, pimienta y hierbas aromáticas. Agregar los tomates licuados, bañar con una taza de caldo y cocinar a fuego lento por unos 20 minutos. Incorporar las papas, peladas y cortadas en pedazos medianos y los frijoles ya cocidos. Cocinar unos 10 minutos más, agregar si es preciso caldo caliente para que no se reseque. Incorporar perejil, un poquito de orégano y un vasito de vino blanco. Cocinar por 10 a 15 minutos más, o hasta que el cerdo esté listo. Servir caliente y acompañar con arroz.

FRIJOL AL TOMATE

INGREDIENTES:

1/2 kilo de frijol
1/2 kilo de tomate
aceite, ají amarillo, ajos
3/4 kilo de arroz
1 cebolla mediana
orégano, sal y pimienta al gusto

PREPARACION:

Cocinar los frijoles, previamente remojados desde la noche anterior. Hacer un aderezo con aceite, ajos y cebolla picada en cuadraditos. Sazonar con sal y pimienta. Colocar los tomates, previamente lavados, en un recipiente con agua caliente. Minutos después, pelarlos y extraer la semilla. Luego, picar la pulpa de la mitad de ellos. Con el resto hacer un puré de tomates que quede como una pasta. En una sartén, hacer un aderezo con aceite y ajos. Cuando esté dorado, agregar el tomate picado y orégano sobre la preparación. Añadir una pizca de azúcar y la pasta de tomates. Sazonar con sal y pimienta y dejar cocinar por 8 ó 10 minutos. Servir sobre los frijoles y acompañar con arroz graneado.

PANAMITOS SAZONADOS

INGREDIENTES:

1/2 kilo de panamitos
1/2 kilo de camotes
1 limón
aceite, sal y pimienta
3/4 kilo de arroz
1 cebolla mediana
2 pimientos

PREPARACION:

Sancochar el frijol panamito, luego calentar el aceite en una sartén grande y freír la cebolla en cuadraditos hasta que esté tierna. Añadir los pimientos cortados a lo largo y freír durante un minuto. Incorporar a los panamitos ya sancochados, sal y pimienta, y freír sin dejar de remover hasta que la preparación parezca seca (de 5 a 10 minutos). Servir con arroz graneado y unas gotas de limón sobre los frijoles. Acompañar con camotes sancochados.

SALTADO DE FRIJOL PANAMITO

INGREDIENTES:

1/2 Kilo de frijol panamito
1/2 kilo de cebollas
3/4 kilo de arroz
1 kilo de yucas
1/4 kilo de tomates
aceite, ajos, vinagre
orégano, ají especial

PREPARACION:

Sancochar los frejoles, previamente remojados la noche anterior. Aparte, sancochar y freír las yucas como para saltado. Hacer un aderezo con aceite, ajos, ají especial, cebolla y tomate en tiras y luego agregar orégano, sal al gusto y dos cucharadas de vinagre.

Una vez listo agregar los frijoles sancochados y tapar unos minutos. Luego añadir la yuca frita, mezclar y servir con arroz graneado.

AHOGADO DE PANAMITOS

INGREDIENTES:

1/2 Kilo de frijol panamito
1 Cebolla mediana
11/2 Taza de arveja verde
Aceite, sillau, ajos, pimienta, comino y sal al gusto
1 Zanahoria mediana
1/4 Kilo de tomate
1/2 Unidad de pimiento

PREPARACION:

Escoger, lavar y poner a remojar los frijoles, un día antes de preparación. Sancocharlos en suficiente cantidad de agua, cambiar el agua del primer hervor por agua caliente. Preparar un aderezo con aceite, ajos, cebolla y tomates picados, dejar dorar, y, luego, agregar la zanahoria picada en cuadraditos, el pimiento en tiras, las arvejitas, la pimienta y el comino. Mover por espacio de tres minutos y agregar tres tazas con agua. Cuando rompa el hervor, añadir los frijoles con el agua de cocción y sal al gusto. Dejar diez minutos, aproximadamente, incorporar sillau y espolvorear con orégano. Servir con arroz graneado.

FRIJOLES A LA CATALANA

INGREDIENTES:

400 Grs. de frijoles
3 Cucharadas de vinagre
Sal al gusto
6 Cucharadas de aceite
1 Pizca de nuez moscada

PREPARACION:

En un litro de agua se ponen a cocer los frijoles (unas 3 horas) agregar agua fría a medida que disminuye el contenido en la olla. Una vez cocidos se separan del agua, se ponen en una fuente y se aderezan con el aceite, el vinagre, nuez moscada, y sal. Se mueven muy bien y se sirven calientes. Puede ir acompañado de arroz blanco o de carne si se desea.

FRIJOLES NEGROS CON PIMIENTOS

INGREDIENTES:

2 Tazas de frijoles negros
6 Dientes de ajo
3 Tomates grandes
1 Lata de pimientos morrones
2 Cdas. de vinagre
Sal y pimienta a gusto
2 Cebollas grandes
2 Ajíes verdes grandes
1 Hoja de laurel
1 Taza de aceite de oliva
2 Cdtas. de azúcar

PREPARACION:

Dejar en remojo los frijoles desde la noche anterior, y luego cocinarlos hasta que estén blandos. Rallar o moler las cebollas y los ajíes. Calentar el aceite en una sartén y sofreír en él la cebolla y el ají molidos, y los ajos previamente machacados hasta formar una pasta. Después de unos minutos, añadir los tomates bien picados y sin semillas, y los pimientos morrones cortados en trocitos. Cocinar de ocho a diez minutos más removiendo constantemente. Agregar el sofrito a los frijoles y añadir luego el vinagre, el azúcar y el laurel. Sazonar con sal y pimienta. Tapar y cocinar a fuego lento hasta que los frijoles se espesen. Para que queden más espesos, saque uno o dos cucharones llenos de frijoles, aplástelos bien, y déjelos caer de nuevo en la olla. Servir acompañado de arroz.

FRIJOLES CON TOCINO EN CREMA

INGREDIENTES:

1 Kilo de frijoles blancos
3 Cucharadas al ras de harina
Sal, pimienta al gusto
1 Taza de leche
Tiras de tocino
100 Gramos de cebolla picada
60 Gramos de mantequilla
Perejil picado para adornar

PREPARACION:

Cocine los frijoles con sal hasta que estén blandos. Escurra y manténgalo caliente. Corte el tocino y fría en su propia grasa hasta tostarlos; mezcle con los frijoles y eche a una fuente para hornear. Derrita la mantequilla y salteé la cebolla bien picada hasta que ablande. Agregue la harina, revuélvala, cocine por 2 minutos. Gradualmente añada la leche hasta que espese, agregue la sal, pimienta, cocine y vierta la salsa sobre los frijoles. Adorne con tocino y perejil.

TACU - TACU DE FRIJOLES

INGREDIENTES:

1 Kilo de frijol
Un trozo de pellejo de cerdo
Ají mirasol tostado
1 1/4 Taza de agua
1 Taza de arroz
Cebolla molida
Sal, pimienta, ajos

PREPARACION:

Se sancochan los frijoles sin sal con el trozo de pellejo de cerdo. En otra olla se prepara el ahogado con manteca, ajos, cebolla molida. Cuando esté frito se hecha el arroz lavado, el agua junto con los frijoles sancochados y un ají mirasol tostado, mover bien para que se mezcle enseguida y se deja secar.

CASAMIENTO/MOROS CON CRISTIANOS

INGREDIENTES:

6 Tazas de frijol cocidos rojos/negros
1/2 Taza de aceite
1 Cebolla bien picada
1 Pimiento verde picado
1 Cucharada de culantro
4 Cucharadas de margarina
3 Tazas de arroz frito
1 Cucharada de perejil

PREPARACION:

Freir en el aceite y la margarina la cebolla, pimiento, culantro y perejil. Agregar los frijoles previamente cocidos. Dejar que se frían por 5 minutos y luego agregar el arroz. Continuar su cocimiento por 15 minutos hasta que todo quede casi seco y se sirve con queso y plátano maduro frito. Se puede añadir carne o huevo en diferentes formas.

GUISO DE PANAMITO

INGREDIENTES:

2 Kilos de frijol
1 Cucharada de ajo
1/4 Kilo de manteca de chancho
1/4 Kilo de ají amarillo
1/4 Kilo de cebolla
Sal.

PREPARACION:

Se cocinan los frijoles; la primera agua se cambia y cuando ya están hirviendo en la segunda, se le agrega el ajo, cebolla, ají amarillo previamente preparado con manteca de cerdo.

Se sirve con seco de res y arroz

PASTEL DE FRIJOL CON PEJERREYES

INGREDIENTES:

1/2 Taza de margarina
1/2 Kilo de frijol
1 Tarrito de leche
6 Limones
1/2 Taza de galletas de agua molidas
Sal y pimienta.
4 Huevos
16 Pejerreyes frescos limpios sin espinas
3/4 Taza de queso parmesano

PREPARACION:

Los frijoles se lavan y se ponen a cocinar, se hace un pure y se mezcla con la margarina, leche, yemas batidas, queso, sal, pimienta y las claras batidas a punto de nieve para obtener una masa. Se vierte en un molde engrasado la tercera parte, colocar encima una capa de pejerreyes, previamente macerados con jugo de limón y sal, luego otra capa de masa y otra de pejerreyes, terminar con la masa, se rocía encima con la galleta molida. Se pone en horno a temperatura moderada por espacio de una hora más o menos.

FRIJOLES CON AJONJOLI

INGREDIENTES:

1/2 Kilo de frijoles negros
25 Gramos ajonjolí
2 Cebollas medianas
1 Cdta. ajos molidos
1/4 Taza aceite
1/4 Kilo de papada de cerdo
1 Lata de leche evaporada
2 Ajíes mirasol secos enteros
1 Cda. ají colorado molido
Sal, pimienta, cominos.

PREPARACION:

La víspera se remojan los frijoles. Se pelan y se cocinan en la misma agua. Cuando están blandos se baten con una cuchara de palo, agregarles poco a poco la leche. En una sartén se prepara un aderezo con el aceite caliente, se fríe la cebolla cortada finamente, los ajos molidos, el ají colorado, la sal, pimienta, y cominos. Se echa este aderezo a los frijoles batidos. Antes de retirar del fuego se agrega el ajonjolí y los dos ajíes enteros y tostados. Se sirve con arroz graneado.

ENCEBOLLADO DE FRIJOL BAYO

INGREDIENTES:

1/2 Kilo de frijol bayo
1 Cebolla mediana
3/4 Kilo de yuca
1/4 Atado de cebolla china
1 Tomate grande
3/4 Kilo de arroz

PREPARACION:

Remojarlos desde el día anterior y cocinarlos. Aparte, dorar ajos, la cebolla y el tomate, sazonar con sal. Mezclar este aderezo con los frijoles. Servir con arroz graneado y yuca sancochada.

FRIJOLES EN SALSA VERDE

INGREDIENTES:

1/2 Kilo de panamito
1 Cebolla de cabeza
1/2 Kilo de camote amarillo
3/4 Kilo de arroz
1 Tomate picado en cuadritos
1/2 Taza de aceite.

PREPARACION:

Cocinar los frijoles previamente remojados la noche anterior. Aparte preparar un aderezo con aceite, cebolla, tomate y ajos, dejar dorar unos minutos, luego añadir culantro molido, dejar cocinar. Una vez listo mezclar con los frijoles cocidos. Servir con arroz graneado y rodajas de camote sancochado

FREJOLES BATIDOS

INGREDIENTES:

3/4 Kg. de frejoles blanco o amarillos
1 Cabeza de cebolla grande
1 Hoja de laurel
1/2 Tarro de leche evaporada
1 Cucharada de ajos molido
1/2 Taza de aceite vegetal
1 Ají amarillo fresco
1 Cucharadita de azucar
1 Cucharadita de comino
Sal al gusto.

PREPARACION:

Se sancochan los frejoles, cambiar de agua cuantas veces sea necesario hasta que estén bien blandos. En una olla se calienta y se dora la cebolla picada muy fina en cuadraditos, hasta que este lacia, se agregan los ajos,el comino, la hoja de laurel, el azucar, el ají picado también en cuadraditos muy pequeños y la sal al gusto. Se agregan dos cucharones de frejoles sancochados, se retira del fuego y se deja enfriar para poder de inmediato licuarlos, se regresa a fuego lento en la olla, licuar previamente también el resto de los frejoles y adicionar al anterior licuado, se revuelve bien y se agrega la leche con un poco de agua según el gusto, así como se prueba la sal al gusto. La cantidad de leche y agua será de acuerdo a la consistencia que se desea. Se sirve acompañado con arroz blanco graneado o para acompañar carnes.

FREJOLES A LO BOSTON

INGREDIENTES:

2 Cubitos de caldo de carne
1/2 Kilo de frejol canario
2 Dientes de ajo molido
1/3 Taza de miel de chancaca
1/3 Taza de ají mirasol molido
1 Cucharada de pasta de tomate
1 Taza de cebolla picada
3 Tajadas de tocino
1 Pimiento cocido

PREPARACION:

Remojar los frejoles desde la noche anterior. Cocerlos y licuar la mitad.
Freír el tocino y retirarlo, en la misma grasa freír la cebolla, los ajos el ají mirasol y pasta de tomate, mover unos instantes, agregar los frejoles y las tabletas de caldo de carne, dejar unos minutos al fuego e incorporarle la miel de chancaca y el pimiento en cuadraditos.
Colocar en un molde,encima colocar las tajadas de tocino. Llevar al horno caliente durante 10 minutos. Servir enseguida.

FREJOLES A LA TRUJILLANA

INGREDIENTES:

1/2 Kilo de frejoles negros
1 Dientes de ajo
40 Gr. de ajonjolí
Sal al gusto.
60 Gr. de papada o hueso de Jamón
Ají mirasol

PREPARACION:

Remojar los frejoles con anticipación y luego ponerlos a sancochar con la papada; cuando estén cocidos, colar y pasar por tamiz. En una cacerola hacer un aderezo con aceite, los ajos y ají molidos, la papada picadita y la sal, echar los frejoles, mover, agregar el ajonjolí tostado y molido, dejar hervir. Vaciar en una fuente y adornar con rajas de huevo duro y aceitunas.

FREJOLES ESPECIALES

INGREDIENTES:

1	Kilo de frejoles negros	200	Gr. papada de cerdo
200	Gr. tocino	3	Cebollas medianas picadas
2	Cdas. de ajos molidos	4	Yemas
1	Lata de leche evaporada	3/4	Taza de pecanas o nueces molidas
4	Cdas. ajonjolí tostado molido		

PREPARACION:

Remojar los frejoles de un día a otro. Cocinarlos con bastante agua junto con la papada y el tocino; cuando estén cocidos licuarlos junto con las carnes. En una cacerola freír las cebollas en aceite caliente, agregar los ajos y el ají molido, luego añadir los frejoles, sazonar agregar la leche y yemas batidas, mover bien. Al retirar incorporar las nueces y el ajonjolí. Se sirve adornado con rodajas de huevos duros.

FREJOLES CON PEREJIL

INGREDIENTES:

1	Libra de frijoles verdes	1	Cebolla cabezona
1/2	Pimentón rojo partido en tiritas	4	Cucharadas de perejil finamente picado
1/4	Libra de tocineta partida en cuadraditos	1	Cubito de caldo de carne
1/2	Pocillo de salsa de tomate		

PREPARACION:

Se ponen los frijoles bien lavados en la olla a presión con agua suficiente para que los cubra bien. Se dejan cocinar hasta que la olla de dos pitazos o hasta que queden blanditos. En un sartén aparte se hecha un poquito de aceite y otro tanto de mantequilla. Allí se sofríe la tocineta con la cebolla cabezona partida en rodajas finitas y el pimentón. Enseguida se le agregan los frijoles con agua de la utilizada en la cocción, se le añade el cubo de caldo, el perejil y la salsa de tomate. Si se quiere se le puede agregar un poco de pimienta y sal para ajustar la sazón. Se dejan cocinar hasta que todos los ingredientes se hayan mezclado.

FRIJOLES NEGROS BATIDOS

INGREDIENTES:

1/2 Kilo de frijoles negros (remojados)
1/2 Cucharada de ajos molidos
Ají molido al gusto
1 Cebolla picada
100 Gramos de tocino
Sal y pimienta

PREPARACION:

Sancochar los frijoles, cuando están tiernos licuarlos.
Poner una olla con los trocitos de tocino, con la cebolla, ajos, ají, sal y pimienta, (si hace falta se le añade aceite) cuando esté cocido incorporar el puré de frijoles, dejar tomar el punto.

Cocer a fuego lento, servir con salsa de cebollas.

FRIJOLES A LA CASILDA

INGREDIENTES:

1/2 Kilo de frijoles con tocino
1 Cebolla finamente picada, perejil, azafrán
1 Lata de pimientos morrones (chico)
1 Cucharaditas de ajos molidos
1 Cucharada de margarina
1/2 Taza de leche evaporada
1 Cucharada de harina especial
1/2 Cucharadita de pimentón

PREPARACION:

Sancochar los frijoles, una mitad se pasa por licuadora la otra queda entera.
Freír en margarina la cebolla, perejil, azafrán, la mitad de pimientos, harina disuelta en la leche, y el puré de frijoles, dar un hervor.
Calentar el aceite y freír los ajos, pimentón, sal, pimienta, ají, y por último los frijoles enteros.

Juntar ambas cosas, vaciar en un pyrex, adornar con los huevos duros y tocino frío. Rociar con la grasa del tocino y el queso parmesano. Hornear a 200 °C (400 °F) por 10 minutos.

'FRIJOLITOS BLANCOS

INGREDIENTES:

1 Libra de frijoles blancos
1 Cucharada de manteca
1 Cebolla pequeña
Sal y pimienta al gusto
1/4 Libra de chorizo
2 Tomates medianos
1 Ramito de perejil

PREPARACION:

Se lavan los frijoles y se dejan en agua desde la víspera. Al día siguiente se ponen a cocinar, y cuando están suaves se les agrega sal al gusto.

Se lavan los tomates, se pelan y se pican, lo mismo que la cebolla y el perejil. En una cacerola se pone al fuego la manteca, y cuando está caliente se le agregan los tomates, la cebolla, el perejil y el chorizo, al que también se le ha quitado el pellejito. Se condimenta y se tapa. Cuando todo esté suave, se agregan los frijoles, revolver todo bien. Se tapa y se deja a fuego lento durante media hora.

SECO DE RES A LA CHINCHANA

INGREDIENTES:

Macerado

1 Kilo de carne de res (pecho)
2 Dientes de ajo
1 1/2 Cucharadas de ají amarillo licuado
3/4 Litro de chicha de jora
1/4 Cucharadita de pimienta
1/4 Cucharadita de comino, sal

ADEREZO:

1 Kilo de cebolla
1 Cucharadita de ají panca
2 Dientes de ajo
2 Tazas de hojas de culantro

GUARNICION:

Frijoles o puré
arroz blanco con arverjitas.

PREPARACION:

La carne del pecho es la más indicada para esta preparación. Se le quita toda la grasa y se corta en 4 trozos parejos. En un bol se acomoda la carne y se le vierte la chicha. Si usted no logra conseguir una chicha de su completa satisfacción use cerveza. Se recomienda mezclar cerveza blanca con negra.

La carne, previamente mojada con la chicha ó la cerveza, se unta con el ají amarillo y se sazona con la sal, la pimienta, el comino y los ajos. Se deja así en remojo, de preferencia de un día para otro, y en refrigeración.
Al día siguiente se hace un aderezo con la cebolla muy chiquita. La cantidad y el corte son importante por que es la cebolla que va a dar salsa y cuerpo a esta preparación. Se agregar los ajos, el ají panca y el culantro. Se deja cocinar y se acomoda los trozos de carne con el líquido de la maceración. Se cocina a fuego lento con la olla tapada. Este guiso debe quedar con la salsa espesa, 20 minutos antes de retirar la preparación se agrega los frijoles frescos (la nueva moda chinchana). Cuando esté listo se deja reposar 15 minutos y se sirve con arroz, arverjitas y pimiento.

FRIJOLES

INGREDIENTES:

3 Libras de frijoles rojos
1/2 Libra de tocineta
1 1/2 Libras de mantequilla
2 Potes de pasta de tomate
4 Cebollas grandes ralladas
Azúcar, sal y picante al gusto

PREPARACION:

Los frijoles se ponen a cocinar en agua suficiente. Cuando estén casi cocidos, se le agrega la pasta de tomate. La tocineta se parte en trocitos y se fríe en un poquito de mantequilla, se le añade a lo anterior con la grasa que suelte. La cebolla se fríe en otro poco de mantequilla, y se le agrega junto con el azúcar, la sal, picante y el resto de mantequilla. Se deja hervir hasta que tenga buen gusto.

FRIJOLES NEGROS CUBANOS

INGREDIENTES:

2 Libras de frijoles, lavados y limpios
Se cocinan en la olla de presión, con chile verde
1 Cebolla; cuando ablanden se les deja consumir el agua, hasta quedar con un caldo espeso

SOFRITO:

2 Cebollas picadas
5 Dientes de ajo
1 Cucharada de vino seco
2 Hojas de laurel
Sal al gusto
2 Chiles verdes picados (ají dulce)
1 Cucharada de puré de tomate
1/4 Taza de aceite fino
5 Lascas de tocino frito picado

PREPARACION:

En el aceite fino, freír todos los ingredientes, agregar el vino seco al final. El sofrito se le revuelve a los frijoles, dejar que consuma hasta que espese el caldo. Se saca 1/2 taza de frijoles y se machacan con una cuchara, se le vuelve a poner a los frijoles, luego agregarles una cucharada de azúcar, 2 cucharadas de vinagre, pimienta y dejarlos espesar a fuego muy suave hasta el momento de servir.
Se acompañan con arroz blanco.

CONGRI

INGREDIENTES:

1/2 Libra de frijoles rojos
1 Ají pimiento
1/2 Libra de cebolla
3 Dientes de ajos
4 Cucharaditas de sal
5 Tazas de agua
1/2 Libra de carne de cerdo
4 Cucharadas de grasa de cerdo
1 Ají pimiento
1/4 Cucharadita de orégano

PREPARACION:

Lave los frijoles y remójelos en el agua con el ají desde la víspera. Cocine los frijoles en la misma agua del remojo hasta que se ablanden. Cuele los frijoles y separe tres tazas del agua donde se cocinaron. Corte el cerdo en trocitos y sofríalos hasta que suelte la grasa.

FRIJOLES ANTIOQUEÑOS

INGREDIENTES:

1 Libra de frijoles rojos
2 Tomates
Manteca
y chicharrones, si se quiere
1/4 Libra de tocino o garra
1 Cebolla
Sal y suficiente agua para cubrirlos

PREPARACION:

Se lavan y se dejan remojar varias horas y en esa agua. Se cocinan a *fuego lento hasta* que ablanden. Aparte se hace un guiso o ahogo, como le dicen, con dos cebollas de hoja (junca) picadas, dos tomates un poco de manteca y se echan ya cocidos sobre los frijoles, *al momento de servir.* Se acompañan con arroz blanco, patacones y chicharrones.

FRIJOLES ANTIOQUEÑOS CASEROS
(En Olla de presión)

INGREDIENTES:

3 Tazas de frijoles rojos (de la misma en que se remojaron)
1 Plátano verde mediano (que debe cortarse con tenedor, nunca con cuchillo)
1/2 Libra de tocino que no sea muy grueso
4 Tazas de agua
1 Codillo o pezuña
1/2 Libra de costilla de cerdo de las largas partidas en pedacitos

PREPARACION:

Los frijoles se limpian, se lavan y se ponen a remojar en bastante agua desde la víspera. Al día siguiente se sacan los frijoles malos que se encuentren y se pone todo en la olla. Cuando la olla pita se baja el calor y se deja 20 minutos (al nivel del mar). Se espera que la olla se refresque, se destapa y se le pone sal al gusto. Se le da bastante movimiento rotativo a la olla porque no debe moverse con cuchara y se pone al fuego lento durante unos 10 minutos más.

ARROZ CON COCO Y FRIJOLES

INGREDIENTES:

1 Libra de arroz
8 Onzas de frijol negras
1 Coco Grande
Sal al gusto

PREPARACION:

Se sancochan los frijoles hasta que se ablanden. Con el agua donde se cocinaron los frijoles se cuela el coco. Deben sacarse siete y media tazas que se ponen a hervir, moviéndola frecuentemente hasta que espese y quede reducida a tres tazas. Se echa primero el arroz y luego los frijoles. Se deja secar moviéndolo con un palote y cuando ya está bien seco se tapa y se pone a fuego lento hasta que se cocine completamente.

FRIJOLES CON JAMON DEL DIABLO

INGREDIENTES:

2 1/2 Libra de frijoles rojos de seda, cocidos un día antes
3 Chiles verdes (ají dulce)
1/2 Bote de salsa inglesa pequeño
1/2 Libra de mantequilla
3 Cebollas rodajeadas
3 Latas de jamón del diablo
1/2 Libra de queso parmesano rallado

PREPARACION:

En un perol se marchita la cebolla y el chile verde; luego se le ponen los frijoles cocidos en su caldo, jamón del diablo, salsa de tomate, salsa inglesa, la mitad del queso Parmesano.

A fuego lento se dejan conservar, ya para servir se les agrega el resto del queso Parmesano.

FRIJOLES EN SALSA

INGREDIENTES:

1 Frasco mediano de salsa de tomate
1/2 Libra de carne de res molida
1/4 Taza de miga de pan
5 Tazas de frijoles rojos cocinados
3 Pimientos o ají dulce en tiritas
1 Libra de carne de cerdo molida
1 Cebolla grande picada
3 Ajos finamente picados
1 Huevo
Sal y pimienta al gusto

PREPARACION:

Prepare la bolitas de carne mezclando las dos carnes, sal, pimienta, miga de pan y el huevo ligeramente batido, fríalas en aceite caliente hasta que estén bien doradas, retírelas y en la grasa sobrante dore la cebolla, el ajo, el chile, agregue los frijoles cocinados, salsa de tomate y las albóndigas mezclando suavemente y póngales al horno una hora aproximadamente. Si desea agréguele antes de ponerles al horno unas gotas de ají.

FRIJOLES MOLIDOS

INGREDIENTES:

2 Libras de frijol
1 a 2 Cubitos, caldo concentrado de carne
1/2 Libra de papa cocida
Sal, pimienta, culantro
pimiento, ajos, orégano,
ají, azúcar y apio al gusto
3/4 Libra de mantequilla
1/2 Libra de chorizo
1 Cebolla

PREPARACION:

Se cocinan los frijoles junto con la sal, orégano, culantro y ajos (6 dientes) con agua suficiente, de manera que no haya necesidad de agregarle más mientras hierven. Una vez que el frijol esté suave se hierven junto con la cebolla, apio, un poco de ají, pimiento, azúcar, cubitos chorizo y papa. Cuando estén bien licuados se fríen a fuego lento con la mantequilla y la pimienta y se recomienda moverles continuamente para que se mezclen bien y no se peguen o se quemen. Se dejan espesar hasta lograr la consistencia deseada. Se sirve bien caliente sobre las tortillas de maíz.

TALLARIN DE FREJOL

INGREDIENTES:

1 Libra de fideos
2 Cebollas picadas
Sal, orégano, queso parmesano
1 Libra de frejol
1 Libra de tomates

PREPARACION:

Cocinar el frejol y los fideos individualmente. En otra olla freír la cebolla y añadir el tomate y especerías. Cocinar de 10 a 15 minutos, cuando los tomates estén suaves agregar los fideos y el frejol. Luego sazonar finalmente con el queso parmesano y otras salsas.

FRIJOLES ROJOS CON MADURO

INGREDIENTES:

1 Libra de frijoles rojos remojados desde la víspera
1 Cucharadita de pimienta de olor
1/2 Panela raspada
2 Tazas de leche
2 Plátanos maduros pelados y partidos
1 Cucharadita de clavos de olor
1 Pizca de sal

PREPARACION:

Se cocinan los frijoles en agua por una hora apróximadamente y cuando estén blandos, se muelen. Aparte se cocinan los plátanos por 30 minutos y también se muelen, se mezclan con la leche, la pimienta, los clavos y la panela, se revuelve y se bate hasta que quede un puré blando. Si es necesario se le agrega un poco más de leche y se sirve.

FREJOL CON HARINA

INGREDIENTES:

4 Tazas de frejol cocido
1/2 Taza de harina de maíz
1 Pedazo de longaniza
Cebolla, ajo, sal y una cucharada de aceite.

PREPARACION:

Freír la longaniza. En la misma olla poner el aceite, hacer un refrito de cebolla y ajo. Mezclar con los frejoles añadiendo un poco de agua. Cocinar por 5 minutos. Añadir la harina revolviendo bien. Colocar en una fuente adornando con la longaniza. Servir acompañado de un huevo frito y arroz blanco.

FRIJOLES REFRITOS/MEXICANOS

INGREDIENTES:

300 Gr. de frejoles
100 Gr. de manteca
Sal al gusto, otros condimentos
100 Gr. de queso rallado
1 Cebolla

PREPARACION:

Dejar los frijoles en remojo toda la noche anterior. Poner a cocer los frijoles. Una vez cocidos, retirar los frijoles del caldo y macharcalos bien con una cuchara de madera, incorporar en lo que se cocieron. Poner la manteca en una cazuela y freír la pasta preparada hasta que espese. Disponer la pasta frita en una fuente y espolvorear con el queso rallado. Adornar con galletas, tortillas de maíz, patacones, vegetales, etc.
Cocción: 30 ó 40 minutos en la olla de presión

FREJOL PICANTE

INGREDIENTES:

1 Libra de frejol negro
1 Cebolla mediana
2 Ajos machacados, sal y pimienta
1 ó 2 Ajíes picantes
1 Libra de cuero de cerdo
Cilantro o perejil
2 Cucharadas de aceite o manteca al gusto

PREPARACION:

Remojar el frejol toda la noche. Poner a cocinar con agua abundante. En otra olla deje hervir el cuero de cerdo, con agua y sal hasta que se ablande. Enseguida escurrirlo y cortar en trozos no muy pequeños, y mezclarlos con el frejol que ya debe estar cocinado. A parte hacer un refrito con el aceite, cebolla, ajo, cilantro y el ají picante cortado en trocitos bien pequeños. Cuando comience a dorar, vierta el refrito en la olla de frejol y sazone con sal y pimienta al gusto. Dejar hervir hasta que el caldo se quede espeso, servir con arroz y puré de papas.

FREJOL CON CHARQUE
(Charqui)

INGREDIENTES:

1 Libra de frejoles
1 Cebolla
2 Ajos machacados
2 Cucharadas de aceite
1 Libra de carne de charque
1/4 Tocino ahumado
Sal y pimienta

PREPARACION:

Lave bien la carne (punta de pecho y otra bien dura), seque con un mantel. Enseguida, hacer una mezcla con 4 cucharadas de sal y un poco de pimienta y con esta mezcla salar bien la carne. Una vez salada, dejarle colgada al sol que se seque bien. Antes de ser usada, deberá ser bien lavada y pasada por agua hirviendo.
Dejar los frejoles remojando toda la noche. Ponerlos a cocinar en agua abundante. A media cocción, agregar la carne cortada en trozos no muy pequeños. Tapar la olla y dejar hervir hasta que todo esté blando. En una olla poner a calentar 2 cucharadas de aceite, enseguida agregar el tocino ahumado cortado en trocitos. Cuando el tocino se ponga de color dorado, añadir el ajo machacado y la cebolla cortada en cuadraditos pequeños, y dejar freír hasta que todo quede bien dorado. Verter el refrito en la olla de los frejoles y agregue la sal y la pimienta a gusto. Luego se dejará hervir durante 10 minutos. Servir bien caliente con arroz y papa o yuca frita.

ARROZ MORENO

INGREDIENTES:

1 Libra de arroz
1 Ají dulce (pimiento)
1/4 Libra de manteca
1 Libra de carne de cerdo sin pellejos
1 Cebolla, 2 ajos
1 Cucharada de sal
1/4 Cucharadita de pimienta
4 Tazas de caldo de frejol negro

PREPARACION:

Se pica finamente la carne en cuadraditos sin pellejos. Se hace un refrito con la manteca, cebolla picada, ajos picados, ají dulce y luego se le agrega el arroz, la carne, sal y pimienta y se revuelve bien todo. Luego se le agregan las 4 tazas de caldo de frejol negro y se deja secar a fuego mediano sin tapar. Una vez que ha secado un poco se baja la llama al mínimo y se tapa hasta que reviente. Se sirve en un platón rodeado de patacones.

FREJOLES NEGROS A LA BRASILERA

INGREDIENTES:

1 Libra de frejoles
1/2 Libra de carne de cerdo
1/2 Libra de costillas de cerdo (salada o seca)
1/4 Tocino ahumado
Sal, pimienta, cilantro
1/2 Libra de carne de res (salada o seca)
1/2 Libra de longaniza
1/2 Libra de cuero de cerdo
2 Cebollas grandes
5 Ajos
3 Cucharadas de aceite o manteca

PREPARACION:

Lavar bien las carnes de res y de cerdo y secar. Mezclar 8 cucharadas de sal con una cucharadita de pimienta y salar las carnes. Ponerlas colgadas al sol para que se sequen. Remojar el frejol toda la noche. Poner a cocinar en agua abundante. Lavar bien las carnes saladas y dejar hervir 5 minutos para sacar bien la sal. En otra olla, poner a freír con aceite, cebolla y ajo, la carne de cerdo y la longaniza. Cuando ya estén blandas, agregar las costillas y la carne de res cortada en trozos. Deje hervir más de 5 minutos. Enseguida verter todas la carnes en la olla de frejol, dejando siempre hervir en fuego lento. En otra olla, poner a calentar 2 cucharadas de aceite mientras se corta el tocino ahumado en trocitos, que se freirá en el aceite. Cuando comience a dorarse agregar la cebolla cortada, los ajos machacados y el cilantro. Sazonar el frejol con este refrito, sal y pimienta al gusto. Dejar hervir por más de 15 minutos. Servir con arroz blanco y naranjas cortadas por la mitad.

GALLO PINTO TICO

INGREDIENTES:

2	Tazas de arroz cocinado	2	Tazas de frejoles negros cocinados
1	Cebolla grande	1	pimiento rojo (ají dulce)
1/2	Cucharadita de pimienta	1	Rollito de cilantro
1	Libra de chorizo		Maduros

PREPARACION:

El chorizo se parte en trozos pequeños y se fríen en la sartén se guardan en el horno para que se conserven calientes. Con la grasa que quedó en la sartén se hace un refrito con la cebolla, pimiento, cilantro bien picado, si ha quedado poca grasa se le agregan 2 cucharadas de aceite o manteca, luego se añaden los frejoles con una taza de caldo y el arroz cocido, se revuelve todo y se deja secar. Se sirve acompañado de maduros fritos y el chorizo. Se le puede agregar ají picante al gusto y queso molido por encima.

RAGU DE CERDO CON FREJOLES

INGREDIENTES:

1	Libra de lomo de cerdo salado	1	Oreja de cerdo salada
1/4	Libra de tocino ahumado	2	Libras de frejoles rojos
3	Cebollas	1	Clavo de especia
1	Cucharada de harina de trigo	1	Tacita de caldo
1/2	Botella de vino tinto	1	Diente de ajo
	Laurel, tomillo, perejil	3	Cucharadas de mantequilla o aceite
	Sal y pimienta al gusto		

PREPARACION:

Remojar el frejol con el tocino ahumado durante toda la noche. Al mismo tiempo, cortar el lomo salado en trozos; enjuagarlos con agua fría, lavar cuidadosamente la oreja de cerdo, ponerlos en remojo toda la noche. Al día siguiente, en el momento de la cocción,

escurrir y enjuagar los frejoles, ponerlos en una olla, cubrir con agua fría hasta 4 centímetros encima del nivel de los frejoles y poner a hervir. Pelar una de la cebollas, mezclarlas con el clavo de especia, pelar y machacar el diente de ajo, lavar y secar las hierbas y atarlas en una ramillete. Una vez que hiervan los frejoles, añadir el ajo, la cebolla mezclada con el clavo de especia y el ramillete de hierbas, cubrir y dejar cocer a medio hervor durante 1 hora y 1/2. Escurrir el lomo de cerdo y la oreja, enjuagarlos, poner a calentar una cazuela grande con agua, se pone dentro el lomo y la oreja en esta agua hirviendo, dejar que cuezan 5 minutos, luego escurrirlos, refrescarlos con agua fría y enjuagarlos. Cortar el tocino en trozos pequeños, pelar y cortar en laminillas las dos últimas cebollas. Calentar la mantequilla en una olla, añadir el tocino ahumado y las cebollas, dejarlos dorar a fuego lento, removiendo con frecuencia, espolvorear entonces con la harina, mezclar con una cuchara de madera y dejar tostar. Mojar con el caldo y el vino tinto, añadir el lomo y la oreja de cerdo, poner a hervir y dejar que cueza aproximadamente 1 hora. Después de 1 1/2 hora de cocción de los frejoles, escurrirlos, añadirlos a la carne así como un poco de jugo, echar a la salsa de ragú de cerdo pimienta al gusto, pero probar antes la sal, ya que el lomo y la oreja han soltado quizá sal suficiente, tapar, dejar que la cocción se acabe en fuego muy lento. En el momento de servir calentar una fuente de barro medio hondo. Escurrir el lomo y la oreja de cerdo, cortar esta última en tiras muy finas, mezclarlas con los frijoles. Sacar el ramillete de hierbas y la cebolla mezclada con clavo de especia. Verter los frejoles en la fuente caliente, adornarlos con los trozos de lomo de cerdo, enjuagar y picar un poco de perejil fresco y esparcirlos por encima de la fuente y servir muy caliente.

FREJOLES MOLIDOS

INGREDIENTES:

1	Libra de frejol	2	Cucharadas de aceite
1	Cebolla	3	Ajos, orégano, cilantro

PREPARACION:

Para obtener mejores resultados con los frejoles negros, se deben dejar en remojo durante la noche, después de escogerlos y lavarlos bien. Por la mañana, se cocina con suficiente agua que los cubre, más dos cucharadas de aceite, sal, cebolla en pedacitos, ajos y orégano. El cilantro se añade en el último hervor cuando ya están blandos para que no pierda su aroma. Puede usar la mitad de los frejoles para molerlos y guardar el resto para el día siguiente. Si no tiene refrigeradora con sólo hervirlos por la tarde, le amanecen en buen estado. Una vez molida la parte de los frejoles que se desea se hace un refrito con cebolla picada muy fina y se agregan los frejoles en un poco de caldo y se mueven con una cuchara. Si se desea se le añade ají y pimienta. Se sirven con tajadas de pan, verdes cocinados, chifles o patacones.

FREJOL BLANCO CON LONGANIZA

INGREDIENTES:

1 Libra de frejol
1 Cebolla
2 Ajos machacados
pimienta al gusto
Cebolla verde, cilantro o perejil
1 Libra de longaniza
2 Tomates pelados
2 Cucharadas de aceite o manteca
Sal y

PREPARACION:

Remojar el frejol toda la noche. Ponerlo a cocinar en abundante agua. Cuando ya estén blandos, pero enteros, agregar la longaniza cortada en trozos grandes y dejar hervir.

En una olla hacer el refrito con la cebolla, ajo, aceite y cilantro. Cuando esté dorado agregar los dos tomates pelados en pedazos pequeños. Deje hervir un poco hasta que quede una salsa espesa. Sacar el caldo de los frejoles pero no dejarlos totalmente secos y enseguida poner la salsa de tomate, sal y pimienta al gusto. Dejar hervir hasta que todo esté bien incorporado. Servir con arroz y puré de papas.

FRIJOLES CON ALBONDIGAS

INGREDIENTES:

1 Libra de carne molida
1/2 Cucharada de albahaca seca
2 Cucharadas de aceite
3/4 Libra de frijoles cocidos o enlatados
50 Gramos de miga de pan blanco fresco
Sal y pimienta
1 Cebolla grande picada

PREPARACION:

Para hacer albóndigas, mezcle bien la carne molida, las migas de pan, las hierbas y los condimentos; forme bolitas de unos 3 cm de diámetro. Caliente el aceite en una olla o sartén grande; añada las albóndigas y fríalas un poco hasta que adquieran color. Retírelas de la olla y fría allí la cebolla hasta que ablande durante 5 minutos. (Aquí puede añadir 200 gr. de champiñones y freírlos durante 2 minutos).

Eche los frijoles y las albóndigas a la olla con los demás ingredientes y caliente todo durante 20 minutos hasta cuando las albóndigas queden bien cocidas. Sazone al gusto.

POLLO AL ESTILO CALIFORNIANO

INGREDIENTES:

2 Cucharadas de aceite
1 Libra de pollo cocido
2 Cucharadas de la mezcla picante "chili"
1 Libra de frijoles preparados en pasta de tomate (enlatados o cocidos)
1 Libra de duraznos enlatados o frescos en rebanadas
1 Cebolla grande picada
1 Libra de tomates precocidos o enlatados
Sal y pimienta al gusto
Perejil picado como aderezo

PREPARACION:

Caliente el aceite en una sartén grande, añada la cebolla y fríala hasta que esté tierna (más o menos 5 minutos). Agréguele el pollo junto con los tomates, el "chili" los frijoles y los duraznos; revuelva bien. Ponga la cacerola en el horno a 220 °C (400 °F) durante media hora. Añada los condimentos y adórnela con el perejil picado.

CENA DE FREJOL EN UN PLATO

INGREDIENTES:

1 Taza de frijoles cocidos
1 Taza de tomates
1 Cebolla picada
1/2 Taza de azúcar (morena)
1 Taza de maíz tierno cocido
1/4 Cucharadita paprika
3/4 Cucharaditas sal

PREPARACION:

Mezcle los ingredientes y colóquelos en un recipiente engrasado; espolvoree con pan tostado y maní picado y se hornea por 15 minutos en horno precalentado a 350 °C.

FRIJOLES CON POLLO

INGREDIENTES:

1/2 Libra de frijoles
1 Cebolla larga
2 Duraznos (si se desea)
4 Tomates
1/2 Libra de pollo
Ajos, sal y pimienta

PREPARACION:

Se hierven los frijoles hasta que estén blandos. A parte se calientan dos cucharadas de aceite en una cacerola grande y se añaden la cebolla bien picada con el ajo, la sal y la pimienta; se deja dorar. Luego se echan el tomate, los frijoles y el pollo desmenuzado. Enseguida se coloca todo en un molde refractario, se adorna con los duraznos cortados en tajadas, y se lleva al horno a una temperatura de 300 °C por espacio de 1/2 hora.

FREJOLES A LA HAWAIANA

INGREDIENTES:

2 Latas de frijoles sin salsa
2 Cebollas grandes en rodajas
1 Taza de melaza (azúcar rubia o melado de panela no muy espeso)
2 Manzanas en rodajas
2 Naranjas o duraznos en rodajas
2 Tajadas de piña
1 Libra de cerdo picado

PREPARACION:

Coloque todos los ingredientes en un molde y póngalo al horno a 250 °C de temperatura durante tres horas.

FREJOLES CON CERDO

INGREDIENTES:

- 2 Cebollas medianas, finamente picadas
- 7 Dientes de ajo
- 1/4 Cucharadita de orégano seco
- Sal al gusto
- 1/2 Kilo de carne negra de cerdo, en cuadraditos
- 5 Cucharadas de aceite
- 6 Granos de pimienta
- 1 Hoja de laurel
- 2 Cucharaditas de comino en polvo
- 2 Tazas de frejoles colorados
- Un trozo de cebolla

PREPARACION:

Una vez enjuagados y remojados los frejoles desde la víspera, póngalos a cocer en la olla de presión, con 6 tazas de agua fría, el trozo de cebolla, 1 cda. de aceite y diente de ajo entero. Cuando estén blandos, prepara el sofrito: caliente las 4 cdas. de aceite restante en un sartén y saltee la cebolla unos minutos. Agregue los dientes de ajo restantes junto con los granos de pimienta (triturados), el laurel, el orégano, el comino y la sal. Agregue cuadraditos de cerdo y déjelos dorar un poco. Vierta este sofrito con la carne a los frejoles, y deje que se cocine un poco. Vierta este sofrito a los frejoles y deje que se cocine todo junto, a fuego lento, hasta que la carne esté bien tierna y los frejoles bien sazonados aproximadamente una hora.

TORTITAS DE FREJOLES

INGREDIENTES:

- 1/2 Kilo de frejoles negros y rojos
- 1 Huevo
- 1 Bolsa de papas tostadas, molidas

PREPARACION:

Se cocina los frejoles con agua y sal hasta que estén suaves, se muelen; la masa se revuelve con las papas tostadas y huevo batido, se forman bolitas que se fríen en una sartén con aceite caliente.

CROQUETAS DE FRIJOLES COCIDOS

INGREDIENTES:

2	Tazas de frejoles cocidos	1	Cebolla picada
1	Cucharadita de sal	1	Huevo batido
2	Cucharadas de agua		Pan rallado

PREPARACION:

Se aplastan los frejoles con un tenedor, se agrega la cebolla, la sal y algún otro condimento a gusto, y se forman las croquetas. Se bate el huevo con el agua. Se pasan las croquetas por el pan rallado, *luego por el huevo, por el pan rallado otra vez y se frien* en abundante aceite hasta que estén dorados. Se escurren.

HUEVOS MOTULEÑOS

INGREDIENTES:

Para cada persona necesitaremos 2 tortillas mexicanas (se puede comprar congeladas o hacerlas en casa)

2	Cdas. de frijoles refritos	1	Cda. de salsa de tomate yucateca.
2	Huevos	1	Cda. de guisantes verdes
1	Cda. de jamón picadito		
1	Cda. de queso rallado		

PREPARACION:

Sofreir las tortillas en aceite por ambos lados sin que lleguen a dorarse, se escurren y se colocan en un plato previamente calentado. Se cubren con una abundante capa de frijoles refritos, luego se ponen los huevos fritos encima y a un lado el jamón y se baña todo con la salsa de tomates, los guisantes y el queso rallado.

FREJOL Y PASTA AL TOMATE

INGREDIENTES:

1 Taza de frejol rojo
5 Hojas de col lavada y picada
1 Taza de agua o leche
1 Pizca de pimienta
1 Taza de fideo tipo concha
1 Envase de Tomate Frito
1 Cdta. de sal

PREPARACION:

Cocinar por separado el frejol en olla de presión durante 10 a 15 minutos, Cocinar el fideo durante 20 minutos y la hoja de col. Poner en una olla al fuego la pasta y la col cocinada, añadir el tomate frito Maggi el agua, la sal y pimienta.

Cocinar durante 30 minutos. Dá para 6 porciones.

FRIJOLES NEGROS REFRITOS A LA YUCATECA

INGREDIENTES:

1/2 Libra de frijoles negros ya cocinados
2 Cdas. de cebolla bien picadita
3 Cdas. de grasa
1 Chile habanero o ají de cayena

PREPARACION:

Pase los frijoles por la batidora. Sofría la cebolla picadita en la grasa, agregue entonces los frijoles con el ají y cocine a fuego alto hasta que se forme una pasta ligera que resbale por la cuchara (unos 15 minutos). Estos frijoles son ideales para comer con tortillas, o con arroz o galleticas.

FREJOLES A LA CRUCEÑA

INGREDIENTES:

250 Gr. de frejol
7 Dientes de ajo
Sal y pimienta al gusto
5 Cdtas. de aceite
2 Cdtas. de comino en polvo
2 Pimentones verdes pequeños
1/2 Cdta. de orégano
2 Cebollas medianas
1 Hoja de laurel

PREPARACION:

Una vez remojados los frejoles desde la noche anterior, colóquelos a cocinar con un trozo de cebolla, una cucharadita de aceite y un diente de ajo entero, cuando estén blandos prepare el ahogado de la siguiente forma: caliente 4 cucharadas de aceite en un sartén grande y fría las cebollas con el pimiento durante 10 a 15 minutos. Agregue luego ajo, la pimienta y los demás ingredientes, luego agregar el ahogado a los frejoles y deje que se cocinen a fuego lento hasta que estén bien cocinados.

FRIJOLES CON TOMATES

INGREDIENTES:

1 Taza de frijoles
1 Taza de tomates picados
3/4 Cucharaditas de sal
Manteca o aceite
1 Pimentón picado
1/2 Taza de cebolla picada
2 Cucharadas de mantequilla

PREPARACION:

Lavar y remojar los frejoles, luego cocinarlos. Dorar en mantequilla, manteca o aceite la cebolla picada y el pimentón picado. Luego se le agrega los frejoles, el tomate y la sal. Cocinar todo hasta que quede sin líquido.

FREJOLES CON AJO Y LIMON

INGREDIENTES:

1/2 Kilo de frejoles blancos cocidos y colados
1 Cda. de vinagre
Jugo y ralladura de limón
1/2 Taza de cebollita china picadita
3 Cdas. de aceite
2 Dientes de ajos molidos
Sal, pimienta al gusto
Filetes de anchoas

PREPARACION:

Combine el aceite, vinagre, jugo y ralladura, ajos, sal y pimienta. Revuelva los frejoles en la salsa y ponga en una ensaladera con las anchoas picaditas.

FRIJOLES HORNEADOS

INGREDIENTES:

1/4 Kilo de frijoles lavados
1 Cucharada de sal
1/2 Cda. de azúcar
1/2 Taza de melaza
3/4 Libra de tocino
3 Cdas. de azúcar
1/2 Cucharilla de mostaza seca

PREPARACION:

Remojar los frijoles en agua fría durante toda la noche. Escurrirlos y cubrirlos con agua fresca. Cocinarlos a fuego lento por 10 a 15 minutos, escurrirlos y después enjuagar los frijoles en agua fría.

Raspar la grasa del tocino, cortar el tocino en tajadas delgadas y poner los frijoles en una olla.

En una fuente colocar una capa de frijoles, encima una capa de tocino cada 12 pulgadas de frijoles. Mezclar la sal, azúcar, mostaza seca, melaza y una taza de agua hirviendo y poner encima de los frijoles. Tapar la fuente y hornear durante 6 horas a temperatura baja. Se puede aumentar agua hirviendo cuando sea necesario.

PABELLON VENEZOLANO

INGREDIENTES:

1 Kilo de frijoles negros
2 Cebollas medianas
1/2 Kilo tomates maduros
Sal, pimienta, ajo a gusto
1/2 Kilo de arroz hervido
1 Kilo carne para mezclar
Plátano maduro frito

PREPARACION:

Preparar una salsa con cebolla, ajo, tomate y comino a gusto. Luego mezclar los frijoles cocidos a esa salsa. Poner sal a gusto. Servir con rebanadas de plátano frito.
En una olla hacer hervir carne para caldo. Despedazar la carne y mezclarla con una salsa igual a la de frijoles. Se puede servir con arroz hervido, con rebanadas de plátanos maduros, fritos y arepas de maíz blanco (panecillos de maíz).

FRIJOLES COLOMBIANOS DEL VALLE

INGREDIENTES:

1 Kilo de frijol grande, rojo
1 Cebolla grande
1 Tomate grande
1 Cucharada de ajo
2 Cdas. de aceite
1/2 Kilo de carne de cerdo (tocino) (costillas)
1 Cucharada de comino
Sal al gusto
1/2 Kilo de arroz

PREPARACION:

Poner los frijoles a remojar en agua de sal, un día antes. Hacer cocer de 2 a 3 horas. Ver cada hora para que el agua no se seque. Cuando esté cocido el frijol, dejar a fuego lento, se pone el aceite, sal y se hace una masa cremosa. Aparte, se prepara un ahogado con tomate, cebolla, ajo y comino a gusto.

Se fríe aparte la carne y el tocino, se echa esto al ahogado y se mezcla con el frijol, dejar un poco de ahogado para poner al plato servido. Se puede servir con arroz blanco, ensalada de tomate y palta.

FRIJOL VOLTEADO

INGREDIENTES:

1 Kilo de frijoles
2 Cabezas de cebolla grandes
1 Manojo de perejil
1 Cabeza de ajo
1 Botella de aceite
Sal al gusto

PREPARACION:

Se coce el frijol, junto a la cebolla y ajo, en suficiente agua por 4 horas. Cuando ya esté cocido, se pone la sal, se espera que hierva 10 minutos más y se saca la cebolla y el ajo. Se muele el frijol y se mezcla bien. Se calienta luego el aceite en un sartén grande, se pone cebolla y perejil picado, y se fríe hasta que la cebolla esté dorada. Se saca el sartén del fuego y se pone el frijol molido. Se fríe hasta que se pueda voltear todo. Se puede servir con arroz y huevos.

FRIJOLES Y CUERO DE CERDO

INGREDIENTES:

1 Kilo de frijoles
10 Tomates maduros
1 Cebolla
Aceite y sal al gusto
1/2 Kilo de cuero de cerdo limpio
Una pizca de ají picante
1 Pedacito de apio

PREPARACION:

Remojar los frijoles la noche anterior. Por la mañana cocinar en agua abundante y una cucharada de aceite. Freir por aparte, en aceite la cebolla y el apio, agregar los tomates molidos. Cocer junto con el cuero de cerdo en pedacitos durante 40 minutos. Poner los frijoles sin agua, la sal, el ají y hacer cocer por 15 minutos más.

FEJIODA

INGREDIENTES:

1 1/2 Kg. de frijol
2 Dientes de ajo
Sal al gusto
2 Tomates
2 Cabezas de cebollas
Patas de cerdo o cuerillo picado
1/2 Cucharilla de comino
1/2 Kg. de costillas de cerdo

PREPARACION:

Cocer el frijol en abundante agua junto con las patas de cerdo. Freir la cebolla y el ajo picado en aceite, agregar la carne de cerdo y comino cuando el frijol esté a medio cocer. Si es posible agregar agua al frijol hasta que revienten los granos y presente una consistencia pastosa. Para servirse la fejioada se acompaña con yuca cocida o arroz graneado.

POROTOS CON RIENDAS

INGREDIENTES:

1 Kilo de porotos
1/4 Kg. de cuero de cerdo
1/2 Kg. de tallarines
Condimento y sal al gusto
1 Cebolla
1/2 Cdta. de colorante
2 Dientes de ajo

PREPARACION:

Se cocen los porotos, sin sal y con el cuero de cerdo. Aparte, se prepara un ahogado con la cebolla, el ajo y todos los condimentos. Cuando los porotos, estén cocidos, se mezclan y se pone el tallarín. Se deja cocer 10 minutos más, hasta que el tallarín esté suave.

FRIJOLES BLANCOS Y ACEITUNAS NEGRAS

INGREDIENTES:

1 Taza de frijoles
1/4 Taza de vino tinto
1/2 Taza de pimentón verde
4 Dientes de ajo
1/2 Taza de zanahoria
3 Onzas de pasta de tomate
1 Taza de aceitunas negras picadas
1 Cda. de cebolla picada
1 Cdta. de orégano

PREPARACION:

Cocer la taza de frijoles, en 4 tazas de agua hasta que estén suaves. Luego, poner 3 onzas de pasta de tomate, 1/4 de vino, 1 cucharada de jugo de limón y una taza de aceitunas negras picadas. Hacer cocer una hora.

Añadir 4 dientes de ajo, 1 cda. de cebolla picada, 1/2 taza de zanahoria y 1/2 taza de pimentón verde, frito en aceite con sal, pimienta y el orégano. Dejar cocer por una hora.

FRIJOLES CON CARNE

INGREDIENTES:

1 Kilo de frijoles rojos
3 Tomates medianos
1/2 Cdta. de comino molido
3/4 Cda. de sal
1 1/2 Cdta. de ají en polvo
1/2 Kilo de carne molida
1 Cdta. de orégano molido
2 Cdta. de culantro
1 Cebolla mediana picada

PREPARACION:

Remojar los frijoles una noche antes y se hierven a fuego lento durante 2 ó 3 horas hasta que estén blandos.

En un sartén, freír la cebolla hasta que se dore, poner la carne y la sal, luego los tomates, el ají en polvo, orégano y comino; mezclar bien y mover continuamente durante 15 minutos. A esto, se pone los frijoles y se hace hervir durante 5 a 10 minutos más. Se sirve con tortilla de maíz.

FRIJOLES FRITOS

INGREDIENTES:

1/2 Kg. de frijoles rosados
1 a 2 Cebollas medianas, picadas
1/2 a 1 Taza de manteca o mantequilla
5 Tazas de agua
Sal al gusto

PREPARACION:

Lavar bien los frijoles y remojarlos durante toda la noche. El frijol debe hervir con la cebolla hasta que estén blandos (3 horas), poner sal y condimentos. Luego, se escurre el agua y se coloca los frijoles en la manteca o mantequilla caliente, hasta que se convierta en una masa espesa. Luego se pone queso raspado, moviendo continuamente.

FRIJOLES CON ARROZ

INGREDIENTES:

1/2 Kg. de frijoles rosados
1 a 2 Cebollas medianas, picadas
1/2 a 1 Taza de manteca o mantequilla
5 Tazas de agua
Sal al gusto
1/4 Kg. de arroz

PREPARACION:

Lavar bien los frijoles y remojar durante toda la noche. El frijol debe hervir con la cebolla hasta que estén blandos (3 horas), poner sal y condimentos. Luego, se escurre el agua y se coloca los frijoles en la manteca o mantequilla caliente, hasta que se convierta en una masa espesa. Luego se pone queso raspado, moviendo continuamente.
Aumentar la cantidad de agua a los frijoles y agregar el arroz cocido.

Al final se puede poner un pedacito de mantequilla y queso rallado a gusto.

FRIJOLES A LA CRUCEÑA

INGREDIENTES:

1/4 Kilo de frijol
7 Dientes de ajo
2 Cdtas. de comino en polvo
2 Cebollas medianas
1 Hoja de laurel
2 Pimientos verdes pequeños
1/2 Cdta. de orégano
Sal y pimienta al gusto
5 Cdas. de aceite

PREPARACION:

Una vez remojados los frijoles desde la noche anterior, colóquelos a cocinar con un trozo de cebolla, una cucharita de aceite y un diente de ajo; cuando estén blandos prepare el ahogado de la siguietne forma: caliente 4 cucharadas de aceite en una sartén grande y fria las cebollas con el pimientón durante 10 a 15 minutos, agregue el ajo, la pimienta y los demás ingredientes, luego aumente el ahogado a los frijoles y deje que se cocinen a fuego lento hasta que estén bien cocidos.

LOCRO CRIOLLO

INGREDIENTES:

600 Grs. de maíz blanco cruceño para zomó (mazamorra)
400 Grs. chorizo español
400 Grs. cebollas
200 Grs. ají en vaina
800 Grs. frijoles medianos blancos
600 Grs. carne de vaca (pecho)
200 Grs. tocino sin grasa (no gordo)
600 Grs. zapallo bien amarillo
1/2 Litro de aceite

PREPARACION:

Se debe hervir por separado el maíz, los frijoles, el cuero de cerdo. Luego se frien en un poco de aceite el pecho cortado y en trozos pequeños, el tocino. Se agrega el maíz hervido y el zapallo rallado grueso. Cuando el zapallo esté a medio cocer se aumenta el resto de los ingredientes.
Aparte se dora 1/2 cebolla entera y se pone a la sopa. Cuando el locro esté cocido se pone la sal y los condimentos. Se deja hervir a fuego lento revolver para que no se pegue; si es necesario, se aumenta agua caliente.

CACEROLA EN JAMON Y FRIJOLES

INGREDIENTES:

1/2 Piña en pedazos (6 Kg)
2 Cucharadas de azúcar morena o negra
1/2 Kilo de jamón, para cocinar
1 Libra de frejoles cocinados el día anterior
1 Cucharada de mostaza seca
1 Cucharadita de cebolla, bien picada

PREPARACION:

Calentar el horno a 180 °C. En una olla con una capacidad para ocho o nueve tazas de líquido, mezcle los ingredientes, tape la olla y hornee por espacio de 20 minutos. Se obtienen de 6 a 8 raciones.

FREJOLES ESTILO MEXICANO

INGREDIENTES:

300 Gr. de frejoles
3 Cucharadas de manteca
1 Cebolla
Sal al gusto

PREPARACION:

Remojar los frejoles toda la noche anterior. Poner a cocer en agua abundante, añadir la cebolla picada, cuando empiece a arrugarse la piel de los frejoles, incorporar una cucharada de manteca. Cuando falte media hora de cocción, añadir la sal. Mantener al fuego hasta que los frejoles estén muy blandos. Retirar 3 cucharadas de los frejoles cocidos; mezclar con el caldo de la cocción y pasar por el colador.

Poner al fuego una cazuela grande con una cucharada de manteca de cerdo, incorporar los frejoles molidos; sazonar con sal y dejar hervir hasta que esté muy espeso, servir muy caliente.

FREJOL CON MONDONGO

INGREDIENTES:

2 Tazas de frejol
2 Dientes de ajo
3 Hojas de laurel
1 Cebolla verde
Aceite, culantro
1 Libra de mondongo
2 Cebollas
1/2 Pimiento
4 Tomates

PREPARACION:

Cocinar el frejol y el mondongo separadamente, cuando estén cocinados, juntar los dos, hacer un refrito y sazonar el frejol, dejar hervir por 15 minutos y servir caliente.

FREJOL CON CAMOTE

INGREDIENTES:

1 Libra de frejol
1 Cebolla mediana
Sal y pimienta al gusto
2 Cucharadas de aceite o manteca
1 Libra de camote
2 Ajos machacados
1 Hoja de laurel (opcional)
Cilantro o perejil

PREPARACION:

Remojar los frejoles toda la noche. Poner a cocinar con agua abundante. Cuando los frejoles ya casi estén blandos, agregar la libra de camote cortada en rodajas finas.
En una olla, hacer un buen refrito con la cebolla, ajo, aceite, cilantro y laurel. Verter el refrito en la olla de frejoles y agregar sal y pimienta a gusto. Dejar hervir 15 minutos para que quede bien espeso.

FRIJOLES CON SALSA ANTIOQUEÑA

INGREDIENTES:

1 Libra de frejol rojo
2 Tomates picados
1 Cebolla picada
Sal, orégano, ají al gusto

PREPARACION:

El frejol remojado toda la noche, cocinar a fuego lento con los demás ingredientes, hasta que estén suaves. Para la salsa coger la cantidad suficiente de frejol cocido, mezclar con un poco de leche, huevo, maní y licuar. Luego servir en pequeñas cantidades sobre otro plato.

SALSA DE FREJOL (Tierno o maduro)

INGREDIENTES:

1 1/2 Taza de frejol
1 Cebolla picada
1 ó 2 Tomates
1 Cucharada de manteca
1 Diente de ajo molido
Sal, orégano, pimienta, etc.

PREPARACION:

Cocinar el frejol y pasar por un colador. hacer un refrito con el resto de ingredientes. Licuar el frejol y mezclar todo. Se pone sobre el arroz, papas, etc; aliñarlo según el gusto con mostaza y mayonesa.

FRIJOLES CON CHORIZO

INGREDIENTES:

1/2 Libra de frejol rojo cocido con agua y sal
2 Tomates
Sal, culantro, apio, comino, laurel, pimienta,
Chile o pimienta en polvo
Salsa inglesa
1 Libra de chorizo
1 Cebolla

PREPARACION:

Se fríen un una sartén los condimentos y el chorizo hasta que se doren, escurrir la grasa, coloque la satén en el fuego nuevamente, y se agrega el frejol, los tomates picados y se rocía con el chile (ají) en polvo, salsa inglesa, se tapa y se deja cocinar 15 minutos a fuego lento.

POSTRES Y REFRESCOS

TORTA MIXTA

INGREDIENTES:

2	Tazas de harina de trigo	2	Tazas de harina de frijol
1/2	Paquete de mantequilla	3	Cdas. de vainilla
1 1/2	Tazas de leche	2	Tazas de azúcar
3	Cucharillas de Royal	3	Huevos

PREPARACION:

Batir como cualquier torta y después vaciar al molde, espolvorear canela molida con azucar.

DULCE DE FRIJOL

INGREDIENTES:

1/2	Libra de frijoles rojos	1	Litro de leche entera
1/2	Libra de azúcar	1/2	Libra de pasas
1/4	Libra de camote	1	Astilla de canela
	Clavo de olor al gusto	1	Pizca de sal
1	Cda. de mantequilla	1	Coco seco

PREPARACION:

Remojar los frijoles toda la noche, hasta que ablanden, en suficiente agua con sal, canela y clavo de olor. Aplastar bien los frijoles y conseguir una masa cremosa. Hervir la masa de nuevo agregar la leche y el azúcar. Añadir el camote cortado en cubitos.
Dejar hervir una hora hasta que espese, mover continuamente para que no se pegue. Poner las pasas, la leche de coco y la mantequilla. Dejar la olla en el fuego 15 minutos más.
Comer caliente pero es recomendable guardar en el refrigerador hasta el día siguiente.

NOTA: Cómo se obtienen la leche de coco
Rallar el coco muy finamente y mezclar con una taza de leche tibia. Exprimir esta mezcla en una coladera hasta tener la mayor cantidad de leche posible.

MAZAMORRA DE CHANCACA Y HARINA DE FREJOLES

INGREDIENTES:

1 1/2 Litro de leche
1 1/2 Bola de chancaca
1 Copita de vino dulce
Canela, clavo de olor.
1/2 Taza de azúcar
10 Cdas. de harina de frejol paisana

PREPARACION:

Preparar miel con la chancaca, canela, clavo de olor, azúcar y agua. Hervir hasta que tome consistencia. Aparte en otra cacerola calentar la leche hasta punto de hervir. Agregar la harina disuelta y esperar que espese lo suficiente para endulzar con la miel antes preparada, por último incorporar el vino dulce. Dejar hervir por unos minutos más.

Servir y espolvorear con canela molida.

FREJOL COLADO

INGREDIENTES:

1/2 Kg. de frejol negro
1/2 Cucharada de canela molida
1 Tarro de leche evaporada pura.
Sobrecito de ajonjolí tostado y molido para espolvorear.
1 Kg. de azucar rubia
1/2 Cucharada de clavo de olor en polvo

PREPARACION:

Los frejoles remojarlos desde la vispera, se pelan, y hervirlos hasta que se deshagan. Licuar hasta formar un puré. Colocar una cacerola con azúcar, especerias y leche, cocer mover constantemente hasta que tome punto, (que se vea el fondo de la olla) retirar, enfriar, vaciar en una dulcera, espolvorear con el ajonjolí tostado y molido.

PIONONOS DE PLATANO MADURO Y FRIJOLES

INGREDIENTES:

6 Plátanos maduros
3 Cucharadas de azúcar
Canela en polvo al gusto
1 Cucharada de manteca
1 Taza de frijoles fritos y molidos

PREPARACION:

Se pone a cocinar los plátanos en suficiente agua. Cuando estén, se retiran del fuego y se dejan enfriar. Luego se pelan y se muelen. Se les agrega la cucharada de manteca, uniría muy bien.

Se extiende en una servilleta húmeda en forma de una tortilla grande, se cubre con los frijoles, se baña con el azúcar y la canela. Se arrolla, se corta en tajadas (más o menos de media pulgada de grueso) y se fríen en manteca bien calientes.

BUÑUELOS DE FRIJOL

INGREDIENTES:

1 Libra de frijol blancos
2 ó 3 Tazas de aceite o manteca
Sal al gusto

PREPARACION:

Dejar los frijoles en agua varias horas antes. Cuando el frijol está inflado se pasa por el molino de maíz el cual debe estar flojo para que lo parta y le suelte la piel. Se echa en agua y se separa el pellejo hasta que quede limpio. Se muele fino, se bate, se le pone sal y se echa por cucharadas a la manteca caliente. Mientras más chicos resulten, mejor.

TORTA HORNEADA DE PLATANOS Y FRIJOLES

INGREDIENTES:

5 Platanos maduros cocidos con su cáscara
2 Tazas de frijoles bien refritos (molidos)
1 Queso fresco o campesino
1 Taza de crema

PREPARACION:

Cocer los plátanos con su cáscara. Ya cocidos, separar las cáscaras y preparar con ellos un puré. Emplear un recipiente para hornear (Pyrex), untar de margarina y cubrir todo el fondo con el puré, agregar una capa de frijoles refritos, cubrir con una capa de queso fresco o campesino, bañar con crema de leche. Repetir una segunda capa de puré de plátano, frijol refrito, queso y crema, mantener en ese orden. Por último se cubre con puré de plátano. Hornear a 300 °C por 15 minutos hasta que dore.

NOTA: Una variante de este pastel es emplear en lugar del puré de plátano, rodajas delgadas de plátano previamente fritas por separado.

MASITAS DE FREJOL CON QUESO

INGREDIENTES:

100 Gr. de harina de Frejol
1 Huevo
1/2 Vaso de leche
1 Manzana picada
1 Pizca de bicarnonato de sodio
1/2 Plátano maduro
1/2 Cucharadita de sal
1/2 Banano maduro
2.5 Cucharadas de azucar
1 Cucharadita de vainilla

PREPARACION:

Se tritura el banao con el plátano, se pica la manzana en trozos pequeños y se mezcla con la harina, el huevo y la leche, se le añade la sal, el azucar y el bicarbonato y se mezcla bien. Se fríen en aceite teniendo en cuenta que no esté muy caliente, por espacio de 15 minutos, se sacan y se espolvorean con azúcar y un poquito de canela.

FRIJOLES DE LECHE DE COCO

INGREDIENTES:

2 Tazas de frijoles secos
1/2 Tomate
2 Cucharillas de ají amarillo
1/2 Taza de leche de coco
2-4 Diente de ajo

PREPARACION:

Remojar las 2 tazas de frijoles secos por 24 horas y escurrirlos. Cocinarlos y agregar 1 1/2 tazas de leche de coco, 1/2 tomate, 2 a 4 dientes de ajo y dos cucharilla de ají amarillo. Hacer hervir hasta que esté cocido.

Hay que servir encima del arroz graneado. Se puede agregar también cebollas, pimienta, ají y sal.

CHICHA DE FRIJOL

INGREDIENTES:

75 Gr. de harina de frijol
Canela, clavo de olor y azúcar al gusto
1 Litro de agua

PREPARACION:

Para obtener la harina de frijol, tostar los frijoles secos en horno de barro o de cocina, luego moler en moledora o batán y cernir. Se colocan 3 tazas de agua, hervir con la canela y los clavos, cuando están hervidos se disuelve la harina de frijol en una taza de agua fría y se le agrega azúcar a gusto. Se deja hervir por 15 minutos revolviendo constantemente. Hacer enfriar y servir.