

VEGETARIAN CHILI WITH BLACK, KIDNEY AND PINTO BEANS (CHILI VEGETARIANO CON FRIJOLES NEGROS, FRIJOLES DE ARRIÑÓNADOS Y FRIJOLES PINTOS.)

INGREDIENTES

- ¼ de taza de aceite de oliva
- 2 tazas de cebollas, peladas y cortadas en cubitos
- 2 pimientos rojos, sin corazón y cortados en cubos.
- 2 cucharadas de ajo, picado
- 2 chiles serranos, sin tallo y sin semillas, picados finamente.
- 2 calabacines, cortados en cubos
- 1 taza de granos de maíz
- 2 cucharadas de chile en polvo
- 2 cucharaditas de comino, molido
- 1 cdta. de sal
- ¼ de cucharadita de pimienta
- 1 cucharadita de cilantro
- 1 cucharadita de cacao
- 1 cucharadita de polvo de ajo
- 396 grs de puré de tomate, en lata
- 1 ¾ tazas de frijoles negros, pueden ser escurridos y enjuagados
- 1 ¾ tazas de frijoles pintos, de lata escurridos y enjuagados
- 1 ¾ tazas de frijoles arriñonados claros, pueden ser drenados y enjuagados
- 3 tazas de caldo vegetal
- 1 taza de pimientos rojos, asados, en puré.
- 2 tomates, asados enteros, en puré.
- 1 cucharadita de salsa de soja
- ½ cucharadita de pimienta negra molida
- ¼ de taza de cilantro, picado



INSTRUCCIONES

- En una olla grande y pesada, calentar el aceite a fuego medio-alto. Añadir las cebollas, los pimientos, el ajo y los chiles serranos, y cocine, revolviendo, hasta que estén suaves, unos 3 minutos.
- Añadir el calabacín y el maíz y cocine, revolviendo, hasta que se ablanden y las verduras desprendan su líquido y empiecen a dorarse por los bordes, unos 6 minutos.
- Añadir el chile en polvo, comino, sal, cayena, cilantro y cacao y cocinar, revolviendo, hasta que esté fragante, unos 30 segundos. Añadir el puré de tomate y revuelva bien.
- Añadir los frijoles escurridos y enjuagados y el caldo de verduras, revolver bien y llevar a ebullición.
- Añadir el pimiento asado y los tomates; reduzca el fuego a medio-bajo y cocine a fuego lento, revolviendo ocasionalmente, durante unos 20 minutos.
- Retirar del fuego y añadir la salsa de soja, la pimienta negra y el cilantro. Ajustar el condimento al gusto.

BLACK BEAN AND BLACK RICE PUDDING WITH COCONUT MILK AND TOASTED COCONUT FLAKES (PUDÍN DE FRIJOLES NEGROS Y ARROZ NEGRO CON LECHE DE COCO Y COPOS DE COCO TOSTADOS)

INGREDIENTES

- 1 taza de frijoles negros
- 4 tazas de agua, fría
- 1 limoncillo, magullado
- 2 hojas de lima kaffir
- 1 taza de arroz negro
- ½ cucharadita de sal
- ¼ de taza de azúcar
- 3 ½ tazas de agua, fría
- 1 ½ tazas de leche de coco
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 2 mangos, pelados y cortados en rebanadas
- ½ taza de copos de coco, tostados



INSTRUCCIONES

POR LOS FRIJOLES NEGROS:

- Poner en remojo los frijoles durante la noche, escurrirlas y añadirlas a una olla; cubrirlas con agua fresca y fría. Añadir la hierba de limón, las hojas de lima kaffir, y llevar a ebullición; reducir a fuego lento y cocinar hasta que esté al dente, unos 40 minutos. Escurrir el exceso de agua y reservar.

PARA EL ARROZ NEGRO:

- Añadir el arroz negro a un bowl y enjuagar con agua fría removiendo para liberar los trozos rotos; repetir hasta que el agua esté clara y limpia. Escoja los granos impares.
- En una cacerola mediana, revuelva el arroz, la sal, el azúcar y el agua y deje que hierva. Revuelva bien y reduzca el fuego a bajo. Cúbralo y cocine a fuego lento durante unos 60 o 70 minutos, o hasta que toda el agua se haya absorbido y el arroz esté tierno. Añade la leche de coco y los frijoles negros cocidos que se han reservado. Caliéntelo de nuevo y sívalo inmediatamente como un plato caliente. Adornar con el mango y los copos de coco.