

BLACK BEANS (FRIJOLE NEGROS DE LA OLLA)

INGREDIENTES

- 450 grs de frijoles negros secos.
- 8 tazas de agua
- 225 grs de chorizo
- 4 ramitas de cilantro
- 1 zanahoria grande
- 1 cebolla mediana
- 1 vara de de apio con hojas
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cucharadas de cacao en polvo sin azúcar
- 4 clavos enteros
- 1 cucharada de comino
- 1 cucharada de chile en polvo
- 6 $\frac{3}{4}$ -porciones de taza de arroz blanco



INSTRUCCIONES

- Clasifica los frijoles en un colador, quitando las piedras o los trozos de tierra; enjuaga con agua fría.
- En una olla grande, combine los frijoles y el chorizo. Poner a hervir a fuego lento.
- Lavar el cilantro. Pele la cebolla. Pele la zanahoria y córtela en 4 trozos. Limpiar la vara de apio y cortarla en 4 trozos. Añade el cilantro, la zanahoria, la cebolla y el apio a la olla.
- Añade el aceite, el cacao y las especias. Cocinar a fuego lento hasta que los granos estén tiernos, alrededor de 1 hora.
- Preparar 6 porciones de arroz según las instrucciones de la caja o el paquete.
- Retire y deseche las verduras, el cilantro y los clavos de la olla de frijoles.
- Retire la salchicha, córtela en rebanadas y regrésela a la olla. Servir caliente sobre el arroz.