

Asian-Inspired Black Beans (Frijoles negros de inspiración asiática)

INGREDIENTES

- 1 cucharada de aceite de oliva extra virgen
- 1 cebolla roja mediana, picada
- 2 costillas de apio, picadas
- 1 pimiento rojo mediano, sin semillas y picado
- 3 dientes de ajo, picados
- 3 cucharadas de raíz de jengibre fresca rallada
- 3 tazas de frijoles negros, remojados, escurridos y enjuagados
- 1 a 1-1/2 cuartos de galón de caldo de pollo desgrasado
- 1/4 de taza de pasta de ajo de frijol negro (pasta de frijol negro fermentada)
- 1/4 de taza de melaza
- 1/2 cucharada de copos de pimiento rojo



INSTRUCCIONES

- En una cacerola mediana a fuego medio-alto, combine aceite de oliva, cebolla, apio, pimienta, ajo y jengibre. Saltee hasta que las verduras estén translúcidas.
- Añada los frijoles negros y revuelva para cubrirlos con aceite. Añada un cuarto de caldo de pollo y revuelva la pasta de ajo de frijoles negros, la melaza y las hojuelas de pimiento rojo.
- Reduzca el fuego y cocine a fuego lento durante unas 2 horas o hasta que los frijoles estén tiernos y la mayor parte del líquido se absorba. Añade el resto del caldo de pollo si se necesita más líquido.