

Black Bean and Mixed Rice Casserole (Cazuela de frijoles negros y arroz mixto)

INGREDIENTES

- 1 paquete (6 onzas) de mezcla de arroz blanco y salvaje
- Spray de cocina de vegetales
- 1/2 taza de cebolla picada
- 1/2 taza de pimienta verde picada
- 1/2 taza de pimienta roja
- 1 1/2 tazas de champiñones en rodajas (4 onzas)
- 2 cucharaditas de condimento italiano
- 1 libra de pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cocida y cortada en cubos (2 1/2 tazas)
- 1 lata (15 onzas) de frijoles negros o 1 1/2 tazas de frijoles negros cocidos y empacados en seco, enjuagados y escurridos.
- 1/2 taza de maíz de grano entero
- 1/2 taza de guisantes
- 1 1/2 tazas de crema agria sin grasa
- 1 1/2 tazas (5 onzas) de queso cheddar desmenuzado reducido en grasa o sin grasa, dividido
- Sal y pimienta, a gusto



INSTRUCCIONES

- Cocina el arroz según las instrucciones del paquete, desechando el paquete de especias.
- Rocíe la sartén mediana con rocío de cocina; caliéntela a fuego medio hasta que esté caliente. Añada la cebolla, el pimienta verde y rojo, los champiñones y el condimento italiano; cocine, tapado, a fuego medio hasta que los champiñones se marchiten, unos 5 minutos. Cocine, sin tapar, hasta que las verduras estén tiernas y el exceso de humedad haya desaparecido, de 5 a 8 minutos.
- Combinar el arroz, la mezcla de hongos, el pollo, los frijoles, el maíz, los guisantes, la crema agria y una taza de queso; sazonar al gusto con sal y pimienta. Poner en una cazuela de 2 cuartos de galón y espolvorear con la media taza de queso restante. Hornee, sin tapar, a 350° F. hasta que esté caliente, unos 30 minutos.