

## Bronco Bean Bake (Horno de frijol Bronco)

### INGREDIENTES

- 1 taza de frijoles rojos oscuros secos
- 1 taza de frijoles pintos secos
- 6 tazas de agua
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de aceite de canola
- 1/2 libra de carne molida magra
- 1 cebolla grande, picada (unas 2 tazas)
- 1 lata de 6 onzas de pasta de tomate
- 1/4 de taza de salsa de tomate
- 1/4 de taza de melaza
- 1/4 de taza de azúcar
- 1 cucharadita de humo líquido
- 1 cucharada de vinagre de sidra de manzana
- 1 cucharada de mostaza amarilla preparada



### INSTRUCCIONES

- La noche antes de servir: Clasificar los frijoles secos para quitar la suciedad y las rocas, poniendo los frijoles secos en un tamiz o colador. Enjuague con agua fría. Calentar 6 tazas de agua fría hasta que hierva. Añada los frijoles secos y la sal. Cuézalos a fuego lento durante 10 minutos en la estufa. Vierta los frijoles y el agua en una olla a baja temperatura o con cambio automático. Si los frijoles no están completamente cubiertos de agua, agregar agua caliente para cubrirlos. Cocínelos durante la noche o hasta que estén tiernos cuando se pruebe la mordida.
- Caliente la sartén a fuego medio. Añada aceite y carne molida y cocine hasta que la carne molida se dore uniformemente. Añada las cebollas, y revuelva y cocine hasta que las cebollas estén translúcidas.
- Añada la mezcla de carne y cebolla y el resto de los ingredientes a la olla. Revuelva para combinar.
- Continúe cocinando los frijoles Bronco en la olla a fuego lento por hasta 12 horas.
- Sírvalos calientes como plato principal o acompañante.