

## Jamaican Jerk BBQ Baked Beans (Frijoles cocidos a la barbacoa de Jamaica)

### INGREDIENTES

- 1 pieza pequeña de jamón ahumado
- 2 cucharadas de aceite de canola
- 454 gr de cebollas, picadas
- 3 dientes de ajo, picados
- 1 cucharadita de pimentón ahumado
- ¼ cucharada de Allspice
- ¼ cucharada de Nutmeg
- ¼ cucharada de canela
- ½ cucharadita Pimienta negra molida
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharadita de Cayena
- 1 cucharadita de polvo de cebolla
- 1 cucharadita de tomillo, seco
- ½ cucharada de sal
- 1 taza de tomates en lata, en pequeños dados
- 680 grs de alubias, remojados durante la noche
- 1 taza de Ketchup
- 1 Cerveza (ale o lager)
- ¼ taza de mostaza seca de Coleman
- 85 grs de Melaza
- 56 grs de Jaggery o azúcar moreno oscuro
- 59 ml de vinagre de sidra de manzana
- 946 ml de agua



### INSTRUCCIONES

- Precalentar un horno a 149°C.
- En una olla de fondo pesado, cocine el jarrete de jamón en aceite de canola hasta que se dore.
- Quita el corvejón y añade las cebollas para caramelizarlas ligeramente. Añade el ajo y cocina hasta que esté aromático. Añada las especias y tueste ligeramente hasta que esté fragante.
- Añada todos los ingredientes restantes y el corvejón de jamón cocido y deje que hierva a fuego lento.
- Cubra la olla y colóquela en el horno para que se cocine durante 5 horas. Revuelva los frijoles cada hora más o menos. Pueden necesitar más agua mientras se cocinan.
- Después de 5 horas, destape los frijoles y quite el jarrete. Desmenuce la carne del jamón y mézclela con los frijoles.
- Continúen cocinando los frijoles descubiertos en el horno por otros 45 minutos a 1 hora. Servir.