

taza de agua y remueve.

4. Escurre los frijoles y drene el agua en una taza medidora. Añade agua para hacer un total de 3 tazas de líquido. Apartar.

5. Añade a la olla los frijoles escurridos. Remover para combinar bien.

6. Añadir a la olla las 3 tazas de agua reservada de los frijoles y de agua. Llevar a ebullición suave, luego reducir el fuego a bajo, removiendo regularmente, 15-20 minutos. (Nota del cocinero: añade más agua, media taza cada vez, si el agua se evapora).

7. Retirar del fuego. Prueba y sazona con sal y pimienta y salsa picante al gusto.

8. Servir caliente, cubierto con 1/4 de aguacate en rodajas. Rociar con salsa picante (si se desea).

Guarda la mitad de los frijoles y el arroz para la comida de los Wraps de Frijoles y Arroz Cubanos

Opcional: añadir la carne cocida a los frijoles durante la cocción. Cubra con un huevo frito.

Tiempo de preparación: 10-15 minutos; tiempo de cocción, 30 minutos.

Porciones: 10-12

Cuban Beans & Rice

Adapted from allrecipes.com

INGREDIENTS

- 2 tablespoons olive oil
- 1 yellow onion, chopped to the size of a pea
- 2 bell pepper, washed, stem and inner seeds removed, chopped into bite-sized pieces
- 4 cloves garlic, peeled & chopped tiny
- 6 tablespoons tomato paste
- 1 packet Sazon Goya
- 3 cups water
- 2 cans beans (kidney or black)
- 1 cup rice
- 1 avocado
- 2 hot sauce packets
- Salt & pepper to taste

PREPARATION:

1. In a large pot, place olive oil under medium heat then add chopped onion, bell pepper, and garlic, and saute until golden.
2. Add tomato paste, packet of Sazon Goya, and 1/2 cup of water splash and stir.
3. Drain canned beans, reserving the water from the beans in a measuring cup. Add water to make a total of 2 ½ cups of liquid. Set aside.
4. Add drained beans and 1 cup dry rice to the pot. Stir to combine well.
5. Add reserved bean water and water mixture to the pot. Bring to a gentle boil, then reduce heat to low, stirring regularly so rice doesn't stick to the bottom. Cook until the rice is cooked and most of the water is absorbed, about 15-20 mins. (Cook's note: add more water, half cup at a time, if rice is still hard or water evaporates.)
6. Remove from heat. Taste and season with salt and pepper to taste.
7. Serve hot, topped with 1/4 avocado, sliced. Drizzle with hot sauce (if desired).

Save half of the beans and rice for Cuban Beans & Rice Wraps meal

Optional: add cooked meat to the beans while cooking.

Prep time: 10-15 minutes; cook time, 30 minutes. / Servings: 8