



legumbres

Frijoles (judías negras) con arroz

Ingredientes:

Para 6 raciones

- ½ k de judías negras
- 1 cebolla grande
- 1 pimiento rojo grande
- 150 g de tomate natural triturado
- 1 pimienta verde picona* (opcional)
- Un vasito de vino blanco
- 3 ó 4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- Tomillo fresco o seco
- ½ cdta de comino molido
- 1 hoja de laurel
- Agua
- Sal

Cómo se hace:

1. Pon **las judías negras en remojo** la noche anterior.
2. Pela **la cebolla** y la cortas en *brunoise* (corte en cuadraditos pequeños). En una olla de tamaño mediano pon 3 ó 4 cdas de aceite, y **sofríe la cebolla**. Añade **el pimiento** cortado también en *brunoise* y sofríe.
3. Añade **el tomate triturado, la pimienta entera, el tomillo, el laurel, el comino y el vino** y deja que se reduzca un poco la salsa, unos 5 minutos más o menos.
4. Vierte **las judías** sobre el sofrito previamente escurridas y lavadas y cubre con agua suficiente. Añade **sal** a tu gusto, tapa la olla y déjalo cocinar hasta que las judías estén tiernas.
 - **En olla rápida, unos 20 min** en cuanto empieza a salir el vapor fuerte.
 - **En olla normal, mínimo 1 hora** y tendrás que añadir un poco más de agua y remover de vez en cuando.

Sugerencias:

- * *La pimienta verde picona es un pimiento de pequeño tamaño (como los de Padrón), los hay rojos y verdes y con distintos grados de picor. También la puedes sustituir por una pimienta de cayena o por ninguna.*
- * *La consistencia de este plato es poco caldosa, queda más bien seco con poco caldo.*
- * *Se sirve con arroz blanco y también se puede añadir un huevo frito.*