



Recipes

by Giovany Rojas

Frijoles Negros

Recipe serves

6



Ingredient	Amount	
Black Beans	1	Package
Garlic Cloves	5	
Green Pepper	0.5	
Sugar	2	Teaspoon
Olive oil	3	Tablespoon
Half Onion		
Salt		
Cumin	1	Tablespoon
Bay Leaves	2	

1. The first thing we do is wash the package of beans already washed, we put it in the pressure cooker and for each cup of beans put 3 cups of water for 35 minutes, if after this time they are still a bit hard, give it about 10 more minutes
2. now we prepare a sofrito we put in a saucepan 3 tablespoons of oil we put the onion, garlic, cumin, bay leaf and green pepper we cook for about 1 minutes
3. Pour the sofrito in the pot with the beans, add the sugar and salt to taste and cover and give it 5 minutes of low pressure
4. after 5 minutes we uncover them and leave them spend a little if you want them to be thicker if it is not ready to eat they enjoy it.
5. You can eat it with a side of tostones, white rice, and the meat that you like the most





Recetas

Por Giovany Rojas

Frijoles Negros

Receta para

6



Ingredientes	Cantidad	
Frijoles Negros	1	Paquete
Ajo	5	
Pimiento Verde	0.5	
Azúcar	2	Cucharadita
Aceite	3	Cucharada
Media Cebolla		
Sal		
Comino	1	Cucharada
Laurel	2	

1 - Lo primero que hacemos es lavar el paquete de frijoles ya lavado lo ponemos en la olla de presión y por cada tasa de frijoles pones 3 tazas de agua durante 35 minutos, si pasado este tiempo aún están un poco duro le damos unos 10 minutos mas

2- Ahora preparamos un sofrito ponemos en un salten 3 cucharadas de aceite ponemos la cebolla,ajo,comino,laurel y pimiento verde cocinamos por al rededor de 1 minuto

3- Vertemos el sofrito en la olla con los frijoles le ponemos la azúcar y sal a gusto y tapamos y le damos 5 minutos de precion baja

4- Luego de 5 minutos los destapamos y los dejamos gastar un poco si quieres que te queden mas espesos si no esta listo para comer que lo disfruten

