



# El recetario de platillos con frijoles



**COLORADO**  
Department of Public  
Health & Environment

WIC #R02 (7/2014)

# Índice



## Índice

	Página
<b>Cómo cocinar los frijoles secos</b> .....	8
<b>Agregue frijoles a sus comidas</b> .....	8
<b>Sugerencias</b> .....	9
<b>La aritmética de los frijoles</b> .....	9
<b>Recetas por tipo de frijoles</b> .....	4 - 6
<b><u>Recetas</u></b>	
<b>Sopas y guisados</b>	
Sopa rápida de frijoles negros .....	10
Sopa de arvejas amarillas ( <i>Yellow Split Peas</i> ) .....	10
Sopa de frijoles negros con comino .....	11
Sopa de arvejas partidas ( <i>Split Peas</i> ) .....	12
Sopa de tortilla .....	12
Sabrosa sopa de lentejas .....	13
Sopa de lentejas y tomate .....	14
Sopa de fideos con frijoles pintos .....	14
Chile con carne.....	15
Sopa de verduras y frijoles de soya .....	15
Chile blanco .....	16
<b>Cacerolas y platos principales</b>	
Frijoles rojos con arroz .....	17
Jamón con frijoles de un día para otro .....	18
Goulash de frijoles pintos .....	18
Pan de elote con frijoles Fiesta .....	19
Cacerola de frijoles <i>Lima</i> .....	20
Cacerola de pollo con chile .....	20
Frijoles <i>Dove Creek Anasazi</i> ® .....	21
Frijoles machos .....	22
Frijoles al horno .....	22
Lasaña a la <i>Southwest</i> .....	23
Lasaña de verduras con frijoles .....	24
Enchiladas de frijoles y queso .....	25

# Postres



## ***Brownies de frijoles negros***

- 4 cuadros de chocolate sin azúcar
- 1 taza de margarina
- 2 tazas de azúcar
- 4 huevos
- 1 taza de frijoles negros hechos puré
- 1 taza de nueces de castilla picadas (*walnuts*)

Derrita el chocolate y la margarina en una olla pequeña a fuego muy bajo y ponga a un lado. Ponga el azúcar en un recipiente, vaya agregando los huevos uno por uno y batiendo; agregue la mezcla de chocolate y margarina y bata bien para que se mezcle todo.

Agregue el puré de frijoles. Revolviendo con una espátula, agregue las nueces. Pase la masa a un molde de horno rectangular (9 x 13 pulg.) previamente engrasado con mantequilla y alise la superficie. Hornee por 45 minutos a 350o. Deje que se enfríe completamente en el molde y corte en barras.

Salen 24 *brownies*.

***¡Quedan muy sabrosas y no se secan!***



# Postres



## Pastelillos (*muffins*) de canela y pasitas

1¼ tazas de frijoles “ <i>kidney</i> ” cocidos	1 taza de harina
¾ de taza de leche descremada	2 cucharaditas de bicarbonato ( <i>baking soda</i> )
1 huevo batido	1½ cucharaditas de canela
¼ de taza de aceite moscada	¼ de cucharadita de nuez
½ taza de azúcar morena	1/16 cucharadita de clavos molidos
½ taza de pasitas	

1. Haga un puré de frijoles en la licuadora o en el procesador de alimentos; poco a poco agregue la leche.
2. Pase los frijoles a un recipiente grande para mezclar. Revuelva el huevo, el aceite y el azúcar morena. Agregue las pasitas.
3. Mezcle todos los ingredientes secos y agréguelos a la mezcla de frijoles. Revuelva hasta que todos los ingredientes estén húmedos.
4. Ponga ¼ de taza de la masa en cada molde para pastelillo (*muffin*) recubierto con papel.
5. Hornee a 400° por 15 minutos hasta que estén dorados.

Salen de 15 a 18 pastelillos.

## Pastel (*pie*) de nueces “de mentiras”

2 tazas de azúcar	2 cucharaditas de vainilla
½ taza de margarina	½ cucharadita de sal
4 huevos	1 taza de puré de frijoles pintos
2 cucharadas de sirope de maíz o “corn syrup”	1 costra de <i>pie</i> de 9 pulgadas
	¼ de taza de nueces ( <i>pecans</i> )

1. Acreme la margarina y el azúcar; agregue los huevos bien batidos, el sirope de maíz, la vainilla y la sal.
  2. Agregue los frijoles hechos puré.
  3. Vierta la mezcla en la costra de *pie*. Cubra la superficie con las nueces picadas.
  4. Hornee a 350o por 50 minutos más o menos, o hasta que esté firme.
- Salen 8 rebanadas.

*Tiene el sabor del pie de nueces, pero no es tan azucarado. Jamás podría decirse que tiene frijoles.*

# Índice



Página

## Casseroles & Main Dishes, continued

<i>Hoppin’ John</i> .....	26
Frijoles de carita ( <i>Black-Eyed Peas</i> ) a la caribeña .....	26

## Ensaladas

Ensalada de pollo con frijoles .....	27
Ensalada de lentejas .....	27
Ensalada marinada de frijoles .....	28
Vinagreta de cítricos .....	28
Ensalada de pasta y frijoles .....	29
Ensalada de mandarinas y frijoles ( <i>Kidney</i> ) .....	29

## Sandwiches y tacos

Frijoles refritos rápidos .....	30
Burritos de queso y frijoles .....	30
Tacos .....	31
Tostadas .....	31
Hamburguesas con frijoles .....	32
Hamburguesas de frijoles de soya .....	32
Pita al estilo Marruecos .....	33
Humus para untar en los sandwiches .....	33

## Dips y bocadillos

<i>Dip</i> de frijoles I .....	34
<i>Dip</i> de frijoles II .....	34
Pasta de frijoles y hierbas frescas para untar .....	35
Frijoles de soya asados y picantes .....	36
Nachos .....	36

## Postres

Pastel de garbanzos con limón .....	37
<i>Brownies</i> de frijoles negros .....	39
Pastelillos ( <i>muffins</i> ) de canela y pasitas.....	38
Pastel ( <i>pie</i> ) de nueces “de mentiras” .....	38

# Índice



## Recetas con todo tipo de frijoles

	Página
<u>Frijoles Anasazi</u> <sup>®</sup>	
Frijoles Dove Creek Anasazi <sup>®</sup> .....	21
<u>Frijoles negros</u>	
Brownies de frijoles negros .....	39
Sopa de frijoles negros con comino .....	11
Sopa rápida de frijoles negros .....	10
<u>Frijoles de carita (Black-eyed peas)</u>	
Frijoles de carita (Black-eyed peas) a la caribeña .....	26
Hoppin' John .....	26
<u>Garbanzo (Chick peas)</u>	
Humus para untar en los sandwiches .....	33
Pastel de garbanzos con limón .....	37
Ensalada marinada de frijoles .....	28
Pita al estilo Marruecos .....	33
<u>Frijoles blancos (Great Northern)</u>	
Lasaña de verduras con frijoles .....	24
Pasta de frijoles y hierbas frescas para untar .....	35
Chile blanco .....	16

# Postres



## Pastel de garbanzo con limón

2 tazas de garbanzos cocidos (*chick-peas*), escurridos y enjuagados  
4 huevos  
1 taza de azúcar  
½ cucharadita de polvo de hornear. La cáscara rallada de 1 limón

El jugo de 1 limón  
Azúcar de repostería (*Confectioners' sugar*)

1. Haga puré los garbanzos en el procesador de alimentos.
2. Agregue los huevos, el azúcar, el polvo de hornear y la cáscara de limón rallada, haga funcionar el procesador unas cuantas veces para que los ingredientes se mezclen bien. Engrase con mantequilla un molde de 9 pulgadas. Corte papel encerado o papel pergamino de manera que cubra el fondo del molde, ponga el papel en el molde y engrase con mantequilla la superficie del papel. Vierta la masa del pastel al molde.
3. Hornee en la parrilla central del horno a 350o de 35 a 40 minutos o hasta que al insertar un palillo en el centro del pastel el palillo salga seco.
4. Ponga el pastel a enfriar en una parrilla por 15 minutos, luego sáquelo del molde y vuelva a ponerlo a enfriar en la parrilla.
5. Antes de servirlo exprima el jugo de un limón sobre el pastel y espolvoree el azúcar de repostería generosamente.



Salen de 6 a 8 rebanadas.

*El jugo de limón fresco le da un sabor delicioso.*

# Dips y bocadillos



## Frijoles de soya asados y picantes

- 3 tazas de frijoles de soya secos enteros      Ajo
- Aceite      Chile en polvo
- Sal

1. Enjuague y limpie los frijoles de soya. Déjelos remojando toda la noche en 9 tazas de agua.
2. En la mañana, escúrralos y extiéndalos en una charola de horno ligeramente engrasada con aceite.
3. Espolvoree la sal, el ajo y el chile en polvo.
4. Hornee más o menos una hora a 300o; cada 15 minutos mueva la charola. Los frijoles de soya deben quedar ligeramente dorados.

Los frijoles de soya asados duran varias semanas.  
Salen 6 tazas.

**Saben más sabrosos uno o dos días después de asarlos.**

## Nachos

- 1 bolsa de 7 onzas de “tortilla chips”      1 tomate picado
- 2 cebollinas picadas      1 taza de salsa
- 1 taza de frijoles hechos puré o refritos      ½ taza de crema (sour cream) o yogurt sin
- 1½ tazas de queso *cheddar* rallado      sabor

1. Ponga los chips en una charola de horno y cúbralos con los frijoles y el queso.
2. Ponga la charola en el horno en la parrilla del asador (*broiler*) por 5 minutos o hasta que el queso se funda.
3. Al servir ponga encima el tomate la cebolla, la salsa y la crema o yogurt.

Salen 4 platos de más o menos 2 tazas cada uno.

# Índice



	Página
<u>Frijoles (<i>Kidney</i>)</u>	
Enchiladas de frijoles y queso .....	25
Ensalada de pollo con frijoles .....	27
Cacerola de pollo con chile .....	20
Ensalada de mandarinas con frijoles <i>Kidney</i> .....	29
Ensalada marinada de frijoles .....	28
Pastelillos ( <i>Muffins</i> ) de canela y pasitas .....	38
Sopa de tortilla .....	9
<u>Lentejas</u>	
Sopa de lentejas .....	8
Ensalada de lentejas .....	27
Sopa de lentejas y tomate .....	14
<u>Frijoles (<i>Lima</i>)</u>	
Cacerola de frijoles <i>Lima</i> .....	20
Frijoles machos .....	22
<u>Cualquier tipo de frijoles</u>	
Jamón con frijoles de un día para otro .....	18
<u>Frijoles (<i>Navy</i>)</u>	
Frijoles al horno.....	22
<u>Frijoles piñón (<i>Pink beans</i>)</u>	
Ensalada de pasta con frijoles .....	29
Pan de elote con frijoles Fiesta .....	19

# Índice



	Página
<u>Frijoles pintos (bayos)</u>	
Burritos de frijoles y queso .....	30
Enchiladas de frijoles y queso .....	25
Dip de frijoles- I .....	34
Dip de frijoles - II .....	34
Chile con carne.....	15
Frijoles refritos rápidos .....	30
Pan de elote con frijoles Fiesta .....	19
Ensalada marinada de frijoles .....	28
Pastel de nueces “de mentiras” .....	38
Nachos .....	36
Goulash de frijoles pintos .....	18
Sopa de fideos con frijoles pintos .....	14
Lasaña a la <i>Southwest</i> .....	23
Tacos .....	31
Tostadas.....	31
<u>Frijoles rojos</u>	
Ensalada de pasta con frijoles .....	29
Hamburguesas con frijoles .....	32
Pan de elote con frijoles Fiesta .....	19
Arroz con frijoles rojos .....	17
<u>Frijoles de soya</u>	
Jamón con frijoles de un día para otro.....	18
Hamburguesas de frijoles de soya .....	32
Frijoles de soya asados y picantes .....	36
Sopa de verduras con frijoles de soya.....	15
<u>Arvejas partidas (<i>Split peas</i>)</u>	
Sopa de arvejas .....	12
Sopa de arvejas amarillas ( <i>Yellow split peas</i> ) .....	10

# Dips y bocadillos



## Pasta de frijoles y hierbas frescas para untar

- |  |   |
|--|---|
| 3 dientes de ajo                                       | 2 cucharadas de albahaca picada no muy fina |
| 3½ tazas de frijoles cocidos “ <i>Great Northern</i> ” | 1 cucharada de tomillo fresco               |
| 3 cucharadas de jugo de limón                          | 1 cucharadita de sal                        |
| 2 cucharadas de aceite de oliva                        | ½ cucharadita de pimienta negra             |

1. Prenda el procesador de alimentos y deje caer los dientes de ajo.
2. de ajo.
3. Agregue los frijoles con un poco de su líquido, el jugo de limón y el aceite de oliva; muele hasta que se hagan un puré. Agregue la albahaca, el tomillo, la sal y la pimienta. Haga funcionar el procesador hasta que se mezcle la pasta con las hierbas y éstas queden picadas pero no muy finas.
4. Enfríe y sirva.

Salen 4 porciones.

***Esta pasta también es muy buena para untar en los sándwiches. Prepare sándwiches abiertos con esta pasta y rebanadas de tomate y pepinos.***

# Dips y bocadillos



## Dip de frijoles - I

2 tazas de frijoles pintos cocidos  
¼ de taza de cebolla picada  
½ taza de salsa

1. Haga puré los frijoles con el utensilio para hacer puré de papas o con un tenedor
2. Agregue las cebollas y la salsa.
3. Sirva con “tortilla chips” o con tortillas de harina.

Salen 4 porciones.

## Dip de frijoles - II

2 cucharadas de margarina  
2 tazas de frijoles pintos cocidos  
1 cucharadita de comino o chile en polvo  
1 taza de queso rallado

1. Derrita la margarina en una olla y agregue los frijoles.
2. Revuelva y vaya haciendo puré los frijoles hasta que se calienten.
3. Agregue el comino y el queso.
4. Siga revolviendo a fuego bajo hasta que el queso se funda.
5. Sirva con “corn chips” o galletas saladas.

Salen 4 porciones.

# Las Recetas



# Muy nutritivos

Los frijoles secos son buenos, baratos y muy nutritivos. Los frijoles no contienen grasa, colesterol, ni sal y son una fuente rica de proteína y hierro.

## Agregue frijoles a sus comidas

- Agregue una taza de frijoles “*kidney*” a la salsa de carne que prepare para la lasaña.
- Agregue unas cucharadas de garbanzos (*chick-peas*) cocidos u otros frijoles a sus ensaladas.
- Añada a la sopa de tomate una taza de frijoles pintos o “*kidney*” cocidos.
- Ponga unas cuantas cucharaditas de frijoles pintos majados a la masa para pastelillos tipo *cupcakes*.
- Cuando prepare *dips* agregue a la receta de ½ a 1 taza de puré de garbanzos.
- Ponga frijoles pintos cocidos en la pizza hecha en casa. Tanto los frijoles cocidos como los platillos preparados con frijoles se congelan bien. Ahorre tiempo y energía, ponga a cocer una cantidad mayor de frijoles y congele la mitad para usarla más tarde.
- En la mayoría de las recetas se puede usar cualquier tipo de frijoles.

## Cómo cocinar los frijoles secos

### Limpiar y enjuagar

- Limpie los frijoles para quitarles las piedritas y cualquier basura que tengan
- Enjuáguelos con agua

### Remojar

- Ponga 1 libra (2 tazas) de frijoles en una olla grande, cúbralos con 10 tazas de agua. Tape la olla y deje los frijoles remojando de un día para otro. -o-
- Para ahorrar tiempo, hierva los frijoles dos minutos, luego tape la olla y déjelos reposar por una hora. -o-
- Puede cocinar los frijoles sin remojarlos, sólo se van a tardar más y van a necesitar más agua.

### Cocción

- Tire el agua donde se remojaron los frijoles. Ponga 6 tazas de agua hasta cubrir los frijoles. Póngalos a cocer en la estufa por 2 ó 3 horas o hasta que estén cocidos. -o-
- Ponga a cocer los frijoles en una olla eléctrica (*crook pot*) en calor alto de 4 a 6 horas o hasta que estén cocidos. -o-
- Ponga a cocer los frijoles en una olla a presión por 30 minutos.

# Sandwiches y tacos



## Pita al estilo Marruecos

- 1 cucharada de comino molido
- 1 cucharadita de chile en polvo
- 1 libra de pechugas de pollo cortadas en cubos de 1 pulg.
- 4 cucharadas de aceite de oliva, divididas
- ¼ de taza de jugo de limón
- 3½ tazas de garbanzos cocidos

- 3 cebollinas finamente rebanadas
- 2 dientes de ajo chicos picados
- 1 pimiento rojo picado
- ¼ de taza de perejil picado
- Sal y pimienta al gusto
- 12 pan pita
- Yogurt, sin sabor, si gusta.

1. Mezcle el comino con el chile en polvo en una bolsa de plástico. Ponga el pollo en la bolsa y sacuda la bolsa para que se cubra.
2. Caliente 1 cucharada de aceite en una sartén grande a fuego medio. Ponga el pollo en el aceite y déjelo cocinándose por 6 minutos o hasta que ya no esté rosado; revuelva con frecuencia. Apague el fuego y deje que se enfríe.
3. Mezcle el resto del aceite de oliva con los 6 ingredientes siguientes, revuelva bien. Agregue el pollo y sazone con sal y pimienta al gusto.
4. Corte las pitas a la mitad. Rellénelas con la mezcla de garbanzo y pollo y ponga el yogurt encima, si gusta.

Salen 12 pitas.

## Humus para untar en los sandwiches

- 1 taza de garbanzos cocidos (*chick peas*)
- 2 cucharadas de *tahini* (pasta de ajonjolí)
- 1 diente de ajo picado
- 2 cucharadas de jugo de limón fresco
- ¼ de taza de perejil picado

1. Muela en el procesador de alimentos hasta que la pasta esté suave y uniforme.
2. Sirva en pitas con lechuga y tomate rebanado.

Salen 2 porciones.

# Sandwiches y tacos



## Hamburguesas con frijoles

¾ de libra de carne molida de res  
1 taza de frijoles rojos cocidos hechos pure  
1 cucharadita de sal  
Pimienta negra

1. Revuelva la carne molida con los frijoles, la sal y la pimienta.
2. Forme 6 hamburguesas de más o menos ¾ de pulg. de espesor.
3. Dore lentamente por cada lado en un poco de aceite. Sirva en pan para hamburguesas

Salen 6 hamburguesas.

*Una variante interesante de la favorita de todos.*

## Hamburguesas de frijoles de soya

2 cucharadas de aceite vegetal  
¼ de taza de cebolla picada  
¼ de taza de pimienta verde finamente picado  
¼ de taza de apio finamente picado  
1 taza de frijoles de soya cocidos  
1 taza de arroz integral cocido  
¼ de taza de harina  
Sal y pimienta al gusto  
Ajonjolí (opcional)

1. En una sartén chica caliente el aceite a fuego bajo. Sofría la cebolla, el pimienta verde y el apio hasta que estén suaves.
2. Ponga los vegetales en el recipiente del procesador de alimentos. Agregue los frijoles de soya, el arroz y la harina.
3. Haga funcionar el procesador hasta que la mezcla tenga la consistencia del relleno de un sándwich.
4. Sazone con sal y pimienta al gusto.
5. Caliente una sartén grande. Deje caer cucharadas de la mezcla en la sartén y déles la forma de hamburguesas
6. Si así lo desea, cubra las hamburguesas con ajonjolí, luego voltéelas y cubra el otro lado.
7. Déjelas al fuego hasta que se doren.

Sirva las hamburguesas calientes con o sin pan y adorne como guste.

Salen 6 hamburguesas.



## Sugerencias

- Las lentejas y otros tipos de frijoles o arvejas como los llamados arvejas partidas (*split peas*) y los frijoles de carita (*black-eyed peas*) pueden enjuagarse y ponerse a cocer sin necesidad de ponerlos a remojar.
- Aumente el tiempo de cocción y de remojo si en el lugar donde vive el agua es dura o vive en altitud alta.
- Agregue una cucharada de aceite durante la cocción para reducir la espuma.
- Ponga a cocer los frijoles a fuego medio para evitar que se abran.
- Revuelva de vez en cuando para que no se peguen.
- Si es necesario, agregue más agua mientras se cuecen los frijoles.
- Para ver si ya están cocidos, muerda unos cuantos frijoles. Deben estar suaves, pero no demasiado cocidos.
- La sal se les debe poner a los frijoles cuando ya estén cocidos.
- No les ponga tomate, limón ni vinagre a los frijoles hasta que estén cocidos. Los frijoles ya no se van a suavizar después de ponerles ingredientes ácidos.
- En la última ½ hora de cocción, puede agregar a los frijoles cualquiera de los siguientes ingredientes:
  - Cebolla, ajo o pimientos verdes picados
  - Zanahorias o apio picado en cubitos Tomates picados o carne ya cocida.

## La aritmética de los frijoles

- 1 libra de frijoles secos = 2 tazas de frijoles secos
- 1 libra de frijoles secos = 5 ó 6 tazas de frijoles cocidos
- 1 taza de frijoles secos = 2 ½ ó 3 tazas de frijoles cocidos
- 1 lata de 15 onzas de frijoles = 1 ½ tazas de frijoles cocidos

# Sopas y guisados



## Sopa rápida de frijoles negros

½ taza de cebolla picada  
1½ tazas de caldo de verduras  
1½ tazas de frijoles negros cocidos  
Salsa al gusto.

1. Ponga a cocer la cebolla en el caldo hasta que esté suave.
  2. Agregue los frijoles y caliente bien.
- Sirva con la salsa.

Salen 3 tazas de sopa.

## Sopa de arvejas amarillas (*Yellow Split Peas*)

1 cucharada de aceite de oliva  
1 cebolla chica picada  
1 un tallo de apio picado  
1 cucharadita de polvo de curry  
4 tazas de agua  
1 taza de arvejas amarillas (*yellow split peas*)  
1 cucharadita de sal

Caliente el aceite de oliva en una olla grande. Sofría la zanahoria, la cebolla, el apio y el curry por unos 5 minutos. Agregue el agua, las arvejas y la sal. Deje cocinándose de 45 a 50 minutos, revolviendo de vez en cuando hasta que se espese.

Salen 6 platos.

*Si le gusta el curry, le va a encantar esta sopa.*

# Sandwiches y tacos



## Tacos

1 libra de carne de res molida  
1 paquete de sazónador para tacos de 1.25 onzas  
12 tortillas de maíz  
1½ tazas de frijoles refritos  
1 taza de queso rallado

¼ de una lechuga cortada en tiritas  
¼ de taza de cebolla picada  
2 tomates medianos picados  
¾ de taza de salsa  
Crema (opcional)

1. Dore la carne de res molida en una sartén.
2. Agregue el paquete de sazónador para tacos siguiendo las instrucciones del paquete.
3. Caliente las tortillas en un comal (o sartén) sin grasa. Póngalas una sobre otra en un plato y cúbralas con una servilleta de papel toalla para que se conserven calientes. Rellene las tortillas con la carne de res molida, los frijoles,
4. el queso, la lechuga, la cebolla, el tomate, la salsa y la crema

Salen 12 tacos.

## Tostadas

12 tortillas de maíz  
¼ de taza de aceite vegetal  
2 tazas de frijoles refritos  
1 taza de queso rallado

3 tazas de lechuga picada  
2 tomates picados  
¾ de taza de salsa  
Crema (opcional)

1. Fría las tortillas en el aceite vegetal una por una y por ambos lados hasta que estén bien doradas. Escurra el aceite en toallas de papel.
2. Unte cada tostada con frijoles y encima ponga el queso, la lechuga, el tomate, la salsa y la crema

Salen 12 tostadas.

# Sandwiches y tacos



## Frijoles refritos fáciles

3 tazas de frijoles pintos cocidos  
½ paquete (la mitad de 1.25 oz.) de sazón para tacos

1. Revuelva el sazón con los frijoles
2. Agregue caldo de frijoles si es necesario para obtener la consistencia que desee.

Salen más o menos 3 tazas.

*Use los frijoles refritos para burritos, tacos y tostadas.*

## Burritos de frijoles y queso

2 tazas de frijoles refritos  
1 taza de queso “cheddar” rallado  
Cebolla picada (opcional)  
Tortillas de harina de 8 ó 10 pulg.

1. Ponga ¼ de taza de frijoles, 2 cucharadas de queso, y cebolla picada, si gusta, en el centro de cada tortilla. Doble la tortilla como se hacen burritos.
2. Ponga una sola capa de burritos en un molde de horno. Caliente los burritos por 15 minutos a 350°.
3. Sírvalos con salsa picante, si así lo desea.

Salen 8 burritos.

# Sopas y guisados



## Sopa de frijoles negros con comino

1 taza de frijoles negros secos, remojados de un día para otro.  
7 tazas de caldo (de verduras, de pollo o de carne)  
1 cucharada de aceite vegetal  
1 taza de cebolla picada  
1 diente de ajo grande picado

¼ de taza de apio picado  
½ taza de zanahoria picada  
¾ de cucharadita de semillas de comino molidas  
¼ de cucharadita de pimienta negra  
¼ de cucharadita de sal (si así lo desea)

1. Escorra los frijoles y póngalos a hervir con el caldo en una olla grande. Baje el fuego. Deje los frijoles cocinándose unas 2 ó 3 horas o hasta que estén bien cocidos.
2. Caliente el aceite en una sartén. Ponga la cebolla y el ajo a freír hasta que estén transparentes. Agregue el apio y las zanahorias y fríalos unos minutos más. Agregue las verduras a los frijoles.
3. Sazone la sopa con comino, pimienta y sal; déjela al fuego 30 minutos más.

Salen 6 platos de sopa.



# Sopas y guisados



## Sopa de arvejas partidas (*Split Peas*)

- |                                       |                             |
|---------------------------------------|-----------------------------|
| 1 libra (2 tazas) de arvejas partidas | 1 taza de apio picado       |
| 2 litros de agua                      | 2 tazas de zanahoria picada |
| 1 hoja de laurel                      | ¼ de cucharadita de tomillo |
| 1 taza de cebolla cortada             | Sal y pimienta al gusto     |
| 2 dientes de ajo picados              |                             |

1. Enjuague las arvejas y póngalas en una olla con agua fría.
2. Agregue la hoja de laurel, la cebolla, el ajo, el apio, las zanahorias y el tomillo y ponga a cocer hasta que las arvejas estén suaves, más o menos 1 ½ horas. Sazone con la sal y pimienta al gusto.
3. Saque y deseche la hoja de laurel.
4. Licue la sopa en la licuadora o en el procesador de alimentos.

Salen 6 platos de sopa.

*La pimienta negra recién molida le da un sabor exquisito.*

## Sopa de tortilla

- |                                       |   |
|---------------------------------------|---|
| 1 lata de 15 onzas de salsa de tomate | 1 cucharadita de ajo picado instantáneo                     |
| 1½ tazas de agua                      | 1 lata de 15¾ onzas de caldo de pollo                       |
| 1 taza de salsa                       | 1½ tazas de frijoles “ <i>kidney</i> ” cocidos              |
| 1 taza de granos de elote congelados  | 1 taza (4 onzas) de queso ( <i>cheddar</i> ) fuerte rallado |
| 1 cucharadita de orégano              | 30 totopos ( <i>tortilla chips</i> )                        |
| 1 cucharadita de albahaca seca        |   |

1. Mezcle los primeros 9 ingredientes en una olla. Deje que hierva, tape la olla, baje el fuego y deje cocinando 12 minutos más.
2. Sirva con queso y tortilla chips.

Salen 2 litros de sopa, de 6 a 8 platos.

# Ensaladas



## Ensalada de pasta con frijoles

- 1½ tazas de frijoles piñón (*pink beans*) o frijoles rojos cocidos
- 2 tazas de pasta de conchitas cocida y escurrida
- 2 tazas de chícharos y zanahorias descongelados y escurridos
- ½ taza de apio rebanado

### Aderezo:

- ¼ de taza de aderezo para ensaladas tipo italiano
- ¼ de taza de mayonesa
- 2 cucharadas de perejil picado

1. Mezcle los frijoles, la pasta, los chícharos, las zanahorias y el apio.
2. el apio.
3. Mezcle el aderezo tipo italiano, la mayonesa y el perejil. Revuelva bien con la mezcla de pasta, frijoles y verduras.

Salen 8 platos de ensalada.

*Esta ensalada se parece a la ensalada de atún.*

## Ensalada de mandarinas con frijoles (*kidney beans*)

- 1½ tazas de frijoles “*kidney*” cocidos
- 1 lata de 11 oz. de mandarinas bien escurridas
- 2 tallos de apio rebanados
- ¼ de taza de aderezo de semillas de girasol
- 2 cucharadas de azúcar
- Hojas de lechuga

1. Mezcle todos los ingredientes, excepto la lechuga.
2. Revuelva y tape la ensalada, refrigere varias horas o toda la noche.
3. Sirva la ensalada en las hojas de lechuga.

Salen de 4 a 6 platos de ensalada.

# Ensaladas



## Ensalada marinada de frijoles

1 lata de 15 oz. o 1½ taza de frijoles (kidney) cocidos  
1 lata de 15 oz. o 1½ tazas de frijoles pintos cocidos  
1 lata de 15 oz. o 1½ tazas de garbanzos cocidos  
3 tazas de tomates cereza (los chiquitos) cortados a la mitad  
1½ tazas de pimientos rojos y amarillos picados  
½ taza de apio finamente rebanado  
½ taza de cebolla morada picada  
½ taza de cilantro picado  
¼ taza de perejil picado  
¼ de cucharadita de pimienta  
¾ de taza de vinagreta de cítricos – la receta se encuentra a continuación.

1. Enjuague y escurra los frijoles. Mezcle todos los ingredientes excepto la vinagreta.
2. Prepare la vinagreta de cítricos, viértala en la ensalada y revuelva.

Nota: Se puede usar una vinagreta de vinagre balsámico o de vino rojo en lugar de la vinagreta de cítricos.

Salen 6 porciones de más o menos 1 1/3 tazas.

*La ensalada es deliciosa y se ve muy bonita.*

## Vinagreta de cítricos

3 cucharadas de vinagre  
2 cucharadas de jugo de limón (amarillo)  
1 cucharada de miel  
½ cucharadita de albahaca seca molida  
½ cucharadita de páprika  
¼ cucharadita de mostaza seca -O-  
1 cucharadita de mostaza de Dijon (opcional)  
1/8 de cucharadita de pimienta negra

1. Mezcle todos los ingredientes en un frasco con tapa que cierre bien.
2. Ponga la tapa, cierre y agite el frasco para mezclar bien la vinagreta.

# Sopas y guisados



## Sabrosa sopa de lentejas

½ libra (1 taza) de lentejas secas  
5 tazas de agua  
1 cebolla chica picada  
¼ de taza de arroz  
1 cucharadita de sal  
1 diente de ajo chico picado o ½ cucharadita de ajo en polvo  
½ cucharadita de perejil seco (opcional)  
1 lata de 14 onzas de tomates picados  
2 zanahorias medianas picadas  
½ paquete de 10 onzas de espinacas ya descongeladas y escurridas.

1. Lave y limpie las lentejas y escúrralas bien.
2. En una olla grande ponga a hervir las lentejas con el agua, la cebolla, el arroz, la sal, el ajo y el perejil. Ponga la tapa a la olla y deje la sopa cocinándose por 25 minutos.
3. Agregue los tomates, las zanahorias y las espinacas. Deje al fuego 20 minutos más o hasta que las lentejas estén suaves.

Salen 3½ litros de sopa.



# Sopas y guisados



## Sopa de tomates y lentejas

- |  |                               |
|--|-------------------------------|
| 1 taza de lentejas secas                             | 1 hoja de laurel              |
| 3½ tazas de agua                                     | 1 cebolla grande picada       |
| 1 lata de 14.5 onzas (1¼ tazas) de caldo de verduras | 1 lata de 28 onzas de tomates |
|  | Sal y pimienta al gusto       |

1. Lave y limpie las lentejas, escúrralas bien.
2. En una olla grande, ponga a hervir las lentejas en el agua y el caldo de verduras con la hoja de laurel y la cebolla. Tape la olla y deje al fuego por 30 minutos hasta que las lentejas estén suaves.
3. Agregue los tomates (con el jugo) y deje la sopa cocinándose 20 minutos más. Sazone con sal y pimienta al gusto. Saque la hoja de laurel antes de servir la sopa.

Salen 7½ tazas de sopa.

*Espere a que las lentejas estén bien cocidas para agregar los tomates; si lo hace antes las lentejas no se suavizan.*

## Sopa de fideos con frijoles pintos

- |                                    |   |
|------------------------------------|---|
| 2 tazas de agua                    | 1 lata de 8 onzas de salsa de tomate            |
| 3 tazas de frijoles pintos cocidos | 1 lata de 10 onzas de sopa de tomate condensada |
| 1 taza de zanahorias ralladas      | Sal y pimienta al gusto                         |
| 1 taza de cebolla picada           | 1 paquete de 8 onzas de fideos secos            |
| 1 taza de apio picado              |   |
| 1 pimienta verde picado            |   |

1. Ponga a cocer todos los ingredientes excepto los fideos por una hora o más. Mientras más los deje cocinándose mejor será el sabor. Agregue agua si es necesario.
2. Media hora antes de servir la sopa, agregue los fideos y deje al fuego hasta que se suavicen.

Salen 12 tazas de sopa.

# Ensaladas



## Ensalada de pollo con frijoles

- 2 tazas de pollo cocido y cortado en cubitos (sazone el pollo con sal y pimienta cuando se esté cocinando)
- 2 tazas de frijoles “kidney” cocidos
- ½ taza de apio rebanado
- 2 cucharadas de perejil fresco.
- 2 cucharadas de cebollinas rebanadas

1. Mezcle el pollo, los frijoles, el apio, el perejil y la cebolla.
2. Mezcle los ingredientes del aderezo y vierta a la mezcla de frijoles.
3. Tape y refrigere la ensalada.

Salen 4 porciones.

*Esta ensalada es muy sabrosa y colorida por el pollo blanco, los frijoles rojos y el apio verde.*

## Ensalada de lentejas

- |  |                                       |
|--|---------------------------------------|
| 1 taza de lentejas secas y enjuagadas            | ½ cucharadita de eneldo o “dill weed” |
| 2½ tazas de agua                                 | 1 taza de calabacitas o pepino picado |
| 1/3 de taza de yogurt sin sabor o “plain yogurt” | 1 taza de apio picado                 |
| ¼ de taza de aderezo para ensalada tipo italiano | 1 tomate picado                       |
| 1 cucharada de mostaza preparada                 | 3 cebollinas picadas                  |
|  | 2 huevos cocidos picados              |

1. Ponga a hervir las lentejas en agua en una olla tapada. Una vez que hiervan baje el fuego y deje que se cocinen por 15 ó 20 minutos o hasta que estén suaves. Escorra las lentejas cocidas.
2. Mezcle el yogurt, el aderezo de ensalada, la mostaza y el eneldo; luego agregue las verduras y los huevos.
3. Enfríe la ensalada por lo menos 6 horas o toda la noche.

Salen 8 porciones.

### Aderezo:

- 1/8 de cucharadita de pimienta negra
- 2 cucharadas de aceite
- 1 cucharada de jugo de limón
- 1 diente de ajo picado
- ¼ de cucharadita de sal
- 2 cucharadas de vinagre de manzana o “apple cider”

# Cacerolas y platos principales



## Hoppin' John

- |   |  |
|---|--|
| 1 taza de frijoles de carita ( <i>black-eyed peas</i> ) | 4 tazas de caldo de verduras o de agua |
| 4 tazas de agua   | 5 dientes de ajo picados               |
| 2/3 de taza de arroz integral o "brown rice," no cocido | 1 cebolla picada                       |
| 1 cucharadita de chile seco                             | 1 cucharada de aceite                  |
| ½ taza de tomates secos                                 | 2 cucharadas de vinagre de vino rojo   |
|   | ½ taza de perejil fresco picado        |
|   | Sal al gusto                           |

1. Ponga a remojar los frijoles de carita (*black-eyed peas*) en 4 tazas de agua toda la noche o unas 5 horas y escúrralas.
2. En una olla grande para sopa, ponga a hervir los frijoles, el arroz, el chile, los tomates secos y el caldo o agua; cuando hierva tape la olla y deje los frijoles y el arroz cocinándose por una hora.
3. Sofría en aceite el ajo y la cebolla y agréguelos a los frijoles y al arroz en cuanto estén listos.
4. Agregue el vinagre, el perejil y la sal y deje al fuego sin la tapa unos 5 minutos más.

Salen 6 platos.

*Tradicionalmente, este platillo se sirve con pan de elote en Año Nuevo para tener buena salud y prosperidad todo el año.*

## Frijoles de carita (*black-eyed peas*) a la caribeña

- |  |  |
|--|--|
| 1½ tazas de cebollas picadas             | 1 taza de piña picada  |
| 1 pimiento verde picado                  | ¼ de taza de jugo de piña  |
| 1 taza de apio picado                    | 2 cucharadas de salsa de soya                                    |
| 1 taza de zanahoria picada               | 2 tazas de arroz integral o "brown rice" cocido                  |
| ¾ de taza de nueces ( <i>cashews</i> )   | 3 tazas de frijoles de carita ( <i>black-eyed peas</i> ) cocidos |
| 1 taza de chícharos frescos o congelados |  |
| 1 cucharadita de aceite de olive         |  |

1. En una sartén grande, sofría las cebollas, los pimientos, el apio, las zanahorias, las nueces y los chícharos en el aceite de oliva unos 3 ó 5 minutos.
2. Agregue el resto de los ingredientes y revuelva bien. Deje que se cocinen unos minutos más y sirva calientes.

Salen de 6 a 8 platos.

# Sopas y guisados



## Chile con carne

- |                                   |   |
|-----------------------------------|---|
| 1½ tazas de frijoles pintos secos | 1 libra de carne de res molida                              |
| 2 cucharadas de aceite            | 1 lata de 28 oz. de tomates cortados                        |
| 1 diente de ajo picado            | 2 cucharadas de chile en polvo                              |
| 1 cebolla picada                  | 1 cucharadita de sal, una de comino y una de pimienta negra |
| 1 pimiento verde picado           |   |

1. Cubra los frijoles con agua y déjelos remojando toda la noche.
2. Al día siguiente póngalos a cocer hasta que estén suaves.
3. Caliente el aceite en una sartén y sofría el ajo, la cebolla, el pimiento verde y la carne hasta que se doren.
4. Escorra la grasa.
5. Agregue todos los ingredientes restantes y deje cocinándose por lo menos dos horas. En los últimos 10 minutos agregue los frijoles ya cocidos.

Salen de 8 a 10 platos.

*Sabe más sabroso un día después de prepararlo.*

## Sopa de verduras y frijoles de soya

- |                           |  |
|---------------------------|--|
| 2 cucharadas de aceite    | 2 litros de caldo de verduras                  |
| 2 cebollas picadas        | 1½ tazas de frijoles de soya cocidos divididos |
| 1 diente de ajo picado    | ½ cucharadita de tomillo                       |
| 2 zanahorias rebanadas    | 2 cucharaditas de perejil seco                 |
| 2 tallos de apio picados  | 2 tazas de tomate enlatado con su jugo         |
| ¼ de una col, picada      | Sal y pimienta al gusto                        |
| 1 taza de granos de elote |  |

1. Caliente el aceite en una sartén chica; sofría la cebolla y el ajo hasta que estén suaves.
2. Ponga las verduras en una olla de 4 litros con el caldo y la mezcla de cebolla.
3. Haga puré ½ taza de frijoles de soya, agregue el puré a la sopa y sazónela.
4. Deje que hierva y luego deje cocinándose a fuego más bajo hasta que las verduras estén suaves.
5. Agregue el resto de los frijoles de soya y deje cocinándose 10 minutos más.

Salen de 8 a 10 platos de sopa.

# Sopas y guisados



## Chile blanco

- 1 libra (1/2 kg.) de frijoles (*Great Northern*)
- 1½ libras de pavo molido
- 2 cucharaditas de ajo en polvo
- 1 cebolla mediana picada
- ½ cucharadita de pimienta
- 1 cucharadita de sal
- 2 cucharaditas de comino
- 1 lata de 4 onzas de chile verde picado (picante o medio)
- 4 onzas de queso Monterrey Jack rallado

1. Ponga los frijoles a remojar toda la noche.
2. A la mañana siguiente, escúrralos, vuelva a cubrirlos con agua fría y póngalos a cocer hasta que estén suaves.
3. Dore el pavo molido y escurra la grasa.
4. En la olla eléctrica ponga los frijoles con su caldo, el pavo molido, el ajo, la cebolla, la pimienta, la sal, el comino y los chiles. Revuelva bien, tape la olla y cocine a calor bajo por 3 horas.
5. Agregue más chiles si lo desea.
6. Sirva en platos de sopa y ponga el queso rallado encima.

Salen 8 platos.

# Cacerolas y platos principales



## Enchiladas de frijoles y queso

- 1 pimiento verde picado
- 1 cebolla grande picada
- 1 cucharada de aceite vegetal
- 2 tazas de frijoles pintos o (*kidney*) cocidos
- 1 cucharada de chile en polvo
- ½ cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharadita de sal (opcional)
- 1 lata de 12 onzas (1½ tazas) de salsa de enchiladas
- 8 tortillas de maíz
- 1 taza de queso (*cheddar*) rallado



1. Cocine el pimiento verde y la cebolla en el aceite hasta que se suavicen.
2. Haga puré los frijoles y revuélvalos con el pimiento verde, la cebolla, el chile y el ajo en polvo y la sal. Revuelva bien.
3. Ponga más o menos ½ taza de salsa de enchiladas en un molde de 9x12-pulg. y extiéndala en el molde.
4. Caliente las tortillas en un comal o sartén seco a fuego medio.
5. Moje las tortillas en el resto de la salsa de enchiladas.
6. Ponga ¼ de taza de frijoles en cada tortilla, enróllelas y póngalas en el molde con los bordes hacia abajo.
7. Ponga el resto de la salsa sobre las enchiladas y espolvoree el queso.
8. Hornee las enchiladas a 350° por 25 minutos hasta que se funda el queso.

Salen 8 platos.

# Cacerolas y platos principales



## Lasaña de verduras con frijoles

- 2 cucharadas de aceite
- 2 cucharadas de harina
- 1 litro de leche descremada, dividido
- 3 tazas de frijoles "Great Northern" cocidos
- 1 taza de verduras mixtas descongeladas.
- 1 cucharada de perejil picado
- 1 cucharadita de tomillo seco molido
- ½ cucharadita de sal
- ¼ de cucharadita de pimienta negra
- 12 onzas de lasaña cocida
- 1½ tazas de queso (*ricotta*)
- 3 tazas de queso (*mozzarella*) bajo en grasa rallado
- ¼ de taza de queso parmesano rallado

1. En una sartén mezcle el aceite y la harina; agregue dos tazas de leche. Cocine a fuego medio revolviendo hasta que se espese. Agregue las 2 tazas de leche restantes y revuelva bien hasta que se mezcle.
2. Agregue los frijoles, las verduras y sazone; revuelva bien.
3. Cubra el fondo de un molde engrasado de 13x8x2 pulg. con la cuarta parte de la lasaña, de los quesos (*ricotta*), y (*mozzarella*) y de los frijoles.
4. Haga 3 capas más. Espolvoree el queso parmesano sobre la última capa.
5. Tape el molde y hornee a 350o por 30 ó 45 minutos.
6. Quite la tapa y hornee 10 minutos más o hasta que se dore por encima.
7. Deje que se asiente por 15 minutos antes de servir.

Salen 12 porciones.

Variantes:

- Use la lasaña sin cocerla antes. Hornee a 375o de 1 hora a 1¼ o hasta que la lasaña esté suave.
- Sirva la lasaña con salsa marinara ya preparada.

# Cacerolas y platos principales



## Frijoles rojos con arroz

- 1 libra de frijoles rojos secos
- 2 dientes de ajo picados
- 2 tallos de apio picados
- 1 cebolla amarilla rallada
- 2 cucharadas de perejil picado
- 1 ó 2 hojas de laurel grandes
- Sal, pimienta negra y salsa Tabasco® al gusto



3 ó 4 tazas de arroz cocido

1. Enjuague y limpie los frijoles. Póngalos a remojar en 8 ó 10 tazas de agua fría toda la noche. No tire el agua.
2. A la mañana siguiente ponga a hervir el agua, en un hervor suave. Mientras se calienta el agua, sofría el ajo y el apio en aceite.
3. Agregue los frijoles, la cebolla, el perejil, las hojas de laurel y sazone. Tape la olla y deje que los frijoles hiervan suavemente por 2 ó 3 horas, revolviendo de vez en cuando. Se van a ir espesando a medida que se reduzca el agua.
4. Sirva los frijoles con el arroz.

Salen de 6 a 8 platos.

**Variantes:** Cocine el arroz en caldo de pollo en lugar de agua. Junto con las verduras, agregue salchichas ya cocidas (*sausage*) a los frijoles.

# Cacerolas y platos principales



## Jamón con frijoles de un día para otro

Soak beans overnight in water.

¾ de taza de frijoles secos mixtos	2 tazas de jamón picado
¾ de taza de frijoles de soya	2 cucharaditas de sal
1 taza de zanahorias picadas	2 cucharadas de perejil
1 taza de apio picado	½ cucharadita de tomillo
1 taza de cebolla picada	

1. Ponga los frijoles a remojar toda la noche.
2. Al día siguiente, ponga a cocer los frijoles en una olla eléctrica con el calor alto por 4 horas.
3. Agregue el resto de los ingredientes y deje cocinándose por 2 ó 3 horas más o hasta que estén bien cocidos. Agregue agua si es necesario.

Salen 8 platos.

*Es necesario empezar a preparar este platillo la noche anterior.*

## Goulash de frijoles pintos

1 libra de carne de res molida baja en grasa	3 latas (6 oz.) de agua
1 cebolla mediana picada	2 tazas de frijoles pintos cocidos
1 lata (6 oz.) de pasta de tomate	1 lata de tomates de 16oz.
2 cucharadas de chile en polvo	3 tallos de apio picados
1 taza de queso fuerte rallado y dividido	2 cucharadita de sal
	8 oz. de macarrón cocido

1. Dore la carne y escurra la grasa.
2. Agregue la cebolla, la pasta de tomate y el agua; tape la olla y deje la carne cocinándose por 5 minutos.
3. Agregue los macarrones, los frijoles, el apio, el chile en polvo, la sal y ½ taza de queso.
4. Deje el guisado cocinándose hasta que esté listo, más o menos 1 hora.
5. Pase el goulash a una cacerola para el horno, espolvoree el queso restante encima y caliente a 350o hasta que el queso se funda.

Salen 8 platos de goulash.

# Cacerolas y platos principales



## Lasaña a la Southwest

- 1 libra de carne de res molida, baja en grasa
- 1 cebolla picada
- 2 dientes de ajo picados
- 1-2/3 tazas de frijoles pintos cocidos
- 1 lata de 14½ onzas de tomates picados
- 1 lata de 4 onzas de chiles verdes picados
- 2 cucharadita de comino molido
- ¼ de cucharadita de pimienta negra
- 1 docena de tortillas de maíz
- 16 onzas de queso (*cottage*) bajo en grasa
- 1 taza de queso Monterrey Jack rallado
- 1 huevo

Para poner encima: queso (*cheddar*) rallado o tomate picado, o cebollinas picadas, o aceitunas negras rebanadas y lechuga.

1. Dore la carne molida y escurra la grasa.
2. Sofría las cebollas y el ajo hasta que se suavicen. Agregue los frijoles, los tomates, los chiles verdes, el comino y la pimienta. Caliente bien.
3. Acomode las tortillas con toallas de papel toalla entre cada una y caliéntelas en el horno de microondas.
4. Ponga una capa de tortillas en el fondo de un molde de hornear engrasado de 9x13.
5. Ponga la carne sobre las tortillas.
6. Acomode otra capa de tortillas sobre la carne y ponga a un lado.
7. Mezcle el queso (*cottage*), el queso Monterrey Jack y el huevo.
8. Vierta la mezcla sobre las tortillas y la mezcla de frijoles y carne.
9. Hornee a 350° por 30 minutos.
10. Saque del horno y haga líneas diagonales sobre la lasaña con el queso (*cheddar*), el tomate fresco, las cebollinas, las aceitunas y la lechuga.

Salen de 12 a 15 platos.

*El sabor de este platillo está entra la lasaña y las enchiladas.*

# Cacerolas y platos principales



## Frijoles machos

2 tazas de frijoles (*lima*) secos  
1 cucharadita de sal  
1 libra de carne molida  
½ taza de cebolla rebanada  
2 dientes de ajo molidos  
1 cucharadita de pimienta roja

2 cucharadas de aceite para cocinar  
1 lata de 15 onzas de tomates cortados con el líquido  
1 cucharada de chile en polvo  
½ taza de queso (*cheddar*) fuerte rallado

1. Ponga a hervir los frijoles con 6 tazas de agua fría; en cuanto hiervan baje el fuego y déjelos cocinándose por 1 hora. En la última media hora ponga la sal.
2. Guarde 1 ó 2 tazas del caldo de los frijoles y deseche el resto. Dore la carne con la cebolla, el ajo y el pimienta en el aceite; agregue los tomates y el chile en polvo, los frijoles y el queso.
3. Ponga todo en un molde de horno engrasado. Agregue el caldo de los frijoles hasta apenas cubrirlos. Hornee a 350o por 1 hora.

Salen 8 platos.

## Frijoles al horno

1 libra de frijoles secos (*navy beans*)  
2 tazas del caldo de los frijoles  
1 taza de cebolla picada  
1 cucharadita de ajo en polvo

2 cucharadas de mostaza amarilla  
1/3 de taza de *ketchup*  
½ taza de melaza  
1/3 de taza de azúcar morena

1. Limpie y enjuague los frijoles y póngalos en la olla eléctrica con 6 tazas de agua; deje cocinando por la noche con el calor bajo.
2. Guarde dos tazas del caldo de los frijoles y mézclelo con el resto de los ingredientes.
3. Vierta todo a un molde de horno de 2 cuartos.
4. Hornee a 300° por 45 minutos hasta que se espese pero no se seque.

Salen 6 porciones de 1 taza.

# Cacerolas y platos principales



## Pan de elote con frijoles Fiesta

½ taza de cebolla picada  
1 diente de ajo picado  
2 cucharadas de aceite vegetal  
1 cucharada de harina  
1½ latas de 16 oz. cada una de tomates

enteros, escurridos  
1 lata de 4 oz. de chiles verdes picados  
3 tazas de frijoles rojos, pintos o piñón (*pink beans*)  
2 tazas de queso Monterey Jack rallado

### Masa

2/3 de taza de harina de maíz  
½ cucharadita de sal  
¾ de cucharadita de bicarbonato (*baking soda*)  
1 huevo batido  
¼ de taza de leche  
¼ de taza de aceite vegetal,  
1 taza de granos enteros de elote, escurridos

1. En una olla grande sofría la cebolla y el ajo en dos cucharadas de aceite hasta que estén suaves. Agregue la harina y revuelva. Agregue los tomates, chiles, frijoles y tomates; vaya partiendo los tomates. Deje cocinándose hasta que hierva y retire del fuego.
2. Mezcle los ingredientes de la masa.
3. Vierta dos tercios de la masa a una cacerola engrasada de dos cuartos que pueda meter al horno.
4. Espolvoree dos tercios del queso y vierta encima del queso la mezcla de frijoles. Ponga el resto de la masa a cucharadas alrededor del pan y espolvoree el resto del queso.
5. Caliente el horno a 350o y hornee el pan de 30 a 35 minutos o hasta que esté cocido.



Salen 8 porciones.

**¡Delicioso!**

# Cacerolas y platos principales



## Cacerola de frijoles (*Lima*)

- |  |                                 |
|--|---------------------------------|
| 1 taza de frijoles secos ( <i>lima</i> ) | 1½ cucharaditas de mostaza seca |
| ¼ de taza de mantequilla                 | 1½ cucharaditas de melaza       |
| 1/3 de taza apretada de azúcar morena    | ¼ de taza de crema (sour cream) |
| 1 cucharadita de sal                     |                                 |

1. Cubra los frijoles con agua y déjelos remojando toda la noche. A la mañana, tire el agua, vuelva a poner agua hasta cubrir los frijoles y póngalos a hervir. Déjelos cociéndose hasta que estén suaves, más o menos 1 hora, y escúrralos. Mezcle los frijoles con la mantequilla en una olla eléctrica. Mezcle el azúcar morena, la sal y la mostaza y espolvoree sobre los frijoles.
2. Revuelva la melaza con la crema y vierta sobre los frijoles; revuelva bien todo.
3. Deje los frijoles cocinándose en la olla eléctrica tapada a calor bajo hasta que se calienten bien, más o menos de 30 a 45 minutos.

Salen 6 porciones de ½ taza

## Cacerola de pollo con chile

- |   |  |
|---|--|
| 4 onzas de partidos “ <i>tortilla chips</i> ” | escurridos                                     |
| 5 mitades de pechuga de pollo sin hueso       | 1½ tazas de frijoles “ <i>kidney</i> ” cocidos |
| 1 cebolla pequeña picada                      | 2 ó 3 cucharadas de chile en polvo             |
| 1 cucharada de aceite                         | ½ cucharadita de pimienta negra                |
| 1 lata de 15 oz. de salsa de tomate           | 1 taza de queso ( <i>mozzarella</i> ) rallado  |
| 1 lata de 17 oz. de granos enteros de elote,  | 1 taza de queso ( <i>cheddar</i> ) rallado     |

1. Ponga las “*tortilla chips*” partidos en el fondo de un molde
2. de horno rectangular de 13x9x2.
3. Corte las pechugas en pedazos de 1 pulg. (2.5 cm.); en el aceite cocine el pollo con la cebolla hasta que la cebolla esté suave y el pollo cocido.
4. Mezcle la salsa de tomate, los granos de elote, los frijoles, el chile y la pimienta y vierta sobre las “*tortilla chips*”: partidos. Espolvoree el queso encima de todo.
5. Hornee a 350o por 30 minutos o hasta que se caliente todo bien y el queso se funda.

Salen 8 platos.

*Si su familia es pequeña, use 2 moldes de 8 pulg. y congele uno.*

# Cacerolas y platos principales



## Frijoles *Dove Creek Anasazi*®

- 1 libra de frijoles *Anasazi*® o frijoles pintos
- 6 tazas de agua
- ¾ de taza de jamón magro cocido, picado
- ¾ de taza de cebolla picada
- 2 dientes de ajo picados
- 1½ cucharadas de chile en polvo
- ½ cucharadita de pimienta negra
- ½ cucharadita de sal
- 1 lata de 14½ oz. de tomates picados
- 1 lata de 7 onzas de chiles verdes picados, sin escurrir

1. Limpie y lave los frijoles. Ponga a remojar los frijoles en agua, cubriéndolos hasta más o menos 2 pulg. (5 cm.) por encima de los frijoles. Déjelos remojando 8 horas o toda la noche.
2. Escurra los frijoles y vuelva a ponerles agua y los 6 ingredientes siguientes. Póngalos a hervir; una vez que hiervan baje el fuego y déjelos cocinándose 2 horas o hasta que estén suaves.
3. Agregue los tomates y los chiles y deje los frijoles al fuego 15 minutos más.

Salen 8 porciones de 1 taza.

*Los chiles verdes le dan un sabor especial a este platillo.*