

Frijoles Paiza

Receta de **Sonia Arango**

La receta de frijoles que mas me gusta.

En Canada cocinan frijoles demasiado dulce, con melaza.

El estilo Colombiano, Paiza, es muy diferente, no tan dulce, pero mucho mas sabroso.

Ingredientes



- media bolsa de frijoles blancos (la marca cargamanto es buena).
- 1 zanahoria partida a lo largo.
- 1 plátano verde (tiene que estar verde o los frijoles estarán dulces) picado.
- 2 hojas de repollo picadas.
- cebolla de rama picada.
- punto de ajo picado.
- sal (no le pongas demasiado).
- caldo de res o pollo (la ricotilla es una buena opción)
- 1 pieza de yuca (opcional),
- medio chicharron carnudo (opcional)

Preparación

- Remojar los frijoles en agua durante la noche.
 - Pon a hervir agua en la olla (con un pedazo de chicharron opcional).
 - Lava los frijoles y desecha las partes malas antes de ponerlos en la olla.
-
- Sal al gusto.
 - Agrega ricotilla (o el caldo que prefieras) si lo deseas.
 - Tapa la olla y deja hervir 30 minutos antes de agregar los demás ingredientes.
 - Pelar la zanahoria, lavarla y partirla por la mitad a lo largo.
 - Pelar el plátano verde.
-
- Piquar el plátano.
 - Piquar un par de hojas de repollo.
 - Esperar los mismos 30 minutos que la zanahoria antes de agregarlas a la olla.
-
- Peel the (optional) yucca, slice it lengthwise in two or dice it
 - Wait the same 30 minutes as the carrots before adding these to the pot
-
- Sofreír las cebollas de rama con ajo para añadirlas al final.
-
- Una vez que los ingredientes se hayan cocinado y la zanahoria esté lista;
 - Saca los dos pedazos de zanahoria de la olla y ponlos en la licuadora.
 - Agrega suficiente caldo de la olla para licuar.
 - Licúa las zanahorias y agrégalas de nuevo a la olla.
-
- Genial, ya cóme la sopa mientras está caliente.