

Frijoles Rojos con Chorizo

Tiempo activo

20 minutos

Tiempo total

14 horas, 30 minutos

Porciones

8

Ingredientes

- 1 lb de frijoles rojos secos
- 2 cebollas amarillas medianas, divididas
- 20 dientes de ajo, divididos
- 2 cucharaditas de sal kosher
- 1 tomate grande
- 3 oz de chorizo curado
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- 1/2 cucharadita de comino molido
- 1/2 cucharadita de chile en polvo
- Cilantro picado fresco (opcional para servir)

Pasos

1. Enjuaga los frijoles. Colócalos en un tazón grande y cubre con agua por 2 pulgadas. Tapa y deja remojar durante la noche; escurre.
2. Corta 1 cebolla por la mitad y colócala en una olla de 4 cuartos de galón. Añade los frijoles, 15 dientes de ajo y la sal. Cubre con agua por 2 pulgadas, deja hervir y luego reduce a fuego medio-bajo. Cocina a fuego lento de 1 1/2 a 2 horas, hasta que los frijoles estén tiernos; retira las mitades de cebolla y descártalas.
3. Mientras tanto, pica la cebolla y los 5 dientes de ajo restantes en trozos grandes. Retira las semillas del tomate y pícalo en trozos grandes. Retira la cubierta del chorizo, rebánalo por la mitad a lo largo y córtalo en rebanadas de 1/2 pulgada.
4. Calienta el aceite en un sartén grande, a fuego medio, de 2 a 3 minutos. Añade la cebolla, el ajo y el chorizo. Cocina de 4 a 5 minutos, revolviendo ocasionalmente, hasta que las cebollas se ablanden.
5. Agrega el tomate, el comino y el chile en polvo. Cocina de 4 a 5 minutos, hasta que los tomates comiencen a deshacerse. Incorpora la mezcla de verduras a los frijoles. Cocina a fuego lento de 15 a 20 minutos; esparce el cilantro por encima, si deseas usarlo, y sirve.

Información nutricional

Cantidad por cada 1/8 de receta: Calorías 270, Grasa Total 4.5g, Grasas Saturadas 1.5g, Grasas Trans 0g, Colesterol 10mg, Sodio 700mg, Carbohidratos 39g, Fibra 9g, Azúcar Total 2g (Incl. 0g Azúcares Añadidos), Proteína 16g, Vitamina D 0%, Calcio 6%, Hierro 20%, Potasio 2%