

## Frijoles Negros a la cubana



### Ingredientes

- 450 gr de frijoles negros (alubia negra)
- 2 litros de agua
- 100 ml de aceite de oliva
- 1 cebolla
- 4 dientes de ajo
- 1 pimiento rojo
- 1/2 cucharadita de pimienta negra molida
- 1/2 cucharadita de orégano
- 1/4 cucharadita de comino molido
- 1/2 cucharadita de pimentón (de la Vera)
- 1 hoja de laurel
- unas hojitas de cilantro
- 2 cucharadas de azúcar
- 2 cucharadas de vinagre de jerez (u otro vinagre)
- 100 ml de vino blanco (o vino seco)
- sal

### Cómo preparar frijoles negros

1. Ponemos en una cacerola los frijoles negros lavados con los 2 litros de agua, la mitad del pimiento rojo, el cilantro, la hoja de laurel, el comino y el orégano.

Si los frijoles (alubias) son tiernos no es necesario ponerles en remojo previamente. De lo contrario los pondremos en remojo hasta que se hinchen y emplearemos la misma medida de agua en que han reposado para su cocción.

2. Si utilizamos una olla exprés o de presión para cocinar los frijoles solo tendremos que dejarlos 30 minutos, de lo contrario, en una cacerola bien tapada, dejaremos cocer unos 45 minutos.
3. En lo que se ablandan los frijoles negros prepararemos un sofrito para incorporarlo una vez cocidos los frijoles. Pelamos los ajos y majamos en un mortero con una cucharadita de sal y la pimienta negra molida. Cortamos la cebolla muy finamente y del mismo modo procedemos con el 1/2 pimiento que reservamos (en lugar de este ají mi madre suele ponerle un ají que llamamos “Cachucha” previamente encurtido y que le da un toque delicioso a los frijoles).
4. En una sartén calentamos 80 ml de los 100 ml de aceite de oliva. Incorporamos el ajo “machacado” con la sal y la pimienta, y a continuación la cebolla y el pimiento hasta que esté pochado.
5. Una vez transcurridos los primeros 45 minutos de cocción de los frijoles, destapamos, agregamos nuestro sofrito y dejamos a fuego medio una media hora más, ya sin presión pero bien tapado. Pasado este tiempo incorporamos el

vinagre, el vino, el pimentón y el azúcar y dejamos unos últimos 15 minutos. Si aún tienen mucha agua (difícil que así sea) los dejamos destapados para que espesen.

6. El siguiente paso, opcional, consiste en extraer una taza de frijoles y triturarlos en la batidora para después incorporarlos. Sin agregarle agua alguna puede hacer nuestra receta más espesa y agregándole un poco de agua puede aligerar unos frijoles muy espesos.
7. Por último agregamos el aceite de oliva restante (unos 20 ml) mezclamos y rectificamos de sal.

Este plato es clave en la gastronomía de Cuba. En La Bodeguita del Medio sirven unos muy ricos, pero yo, una cuestión de gusto personal, me quedo definitivamente con los de El Aljibe. Son dos restaurantes donde podéis encontrar el típico menú criollo y en el primero, de acuerdo a la opinión de muchos, el mejor mojito que se prepara en Cuba.

Estos frijoles negros, mezclado con arroz blanco, una carne de cerdo asada y unos tostones de plátano, son protagonistas en los menús cubanos y que aquellos que visitan la Isla no pueden dejar de probar. En muchos hogares se preparan y son tan ricos como en cualquier otro restaurante.

Cortesía de: <https://traslareceta.wordpress.com>

## **Propiedades de la Pimienta Negra**

La Pimienta Negra es la Especia de mayor consumo en el mundo y es originaria de la India. A pesar de ser tan común, es muy poco lo que conocemos de ella. Enumeramos algunos de los principales efectos benéficos para la salud que tiene la Pimienta Negra:

### **1. Absorción de Nutrientes.**

La Pimienta negra facilita la absorción en nuestro organismo de nutrientes vitales como la vitamina B y el Beta-Caroteno.



### **2. Efecto Digestivo.**

Consumir Pimienta Negra incrementa la producción de ácido hidro-clorídrico, una sustancia que acelera la digestión de los alimentos disminuyendo el tiempo de tránsito por nuestro aparato digestivo, y por lo tanto contribuyendo a disminuir también el estreñimiento.

### **3. Diurético Natural.**

Evita la retención de líquidos por su efecto diurético natural a través de la excreción de orina y sudor.

### **4. Para dejar de fumar.**

Un estudio de la Universidad de Nueva York, Langone Medical Center ha establecido que aquellos dispositivos para sustituir el tabaco que emiten vapor de pimienta contribuyen notablemente a disminuir la ansiedad del primer cigarro del día.

### **5. Potente agente antibacteriano.**

Durante siglos se ha utilizado en Asia para conservar los alimentos. Un plato típico de Singapur consiste en un Cangrejo rebosado con salsa de pimienta negra, muy picante por cierto. Estudios recientes han ligado el consumo de pimienta a la destrucción de bacterias que habitan en los alimentos en mal estado y que al contacto con otras enzimas destruye también bacterias en el estómago.

### **6. Para perder peso.**

La Piperina contenida en la Pimienta Negra es un agente termogénico que aumenta la temperatura del organismo y acelera el metabolismo. De esta forma, nuestro cuerpo quema una mayor cantidad de calorías y por lo tanto contribuye a la pérdida de peso.

### **7. Remedio para la tos.**

Combinada con otros ingredientes como el

limón y el gengibre, la pimienta negra es utilizada en Malasia, Singapur y la India para aliviar las molestias de la tos. Para preparar este remedio podemos hacer una:

### **Infusión de Pimienta Negra:**

#### **Ingredientes:**

- 1 cucharita de Pimienta Negra Molida
- 2 tazas de agua
- 1 cucharadita de zumo de limón
- 1 cucharita de miel de flores.
- 1 cucharadita de gengibre fresco o molido.

#### **Instrucciones:**

Hervir el agua y añadir los ingredientes. Esperar unos 2 o 3 minutos y beber.

# EL CORRALÓN

GRANERIA TRADICIONAL

C/ Vega, 5  
29631 Arroyo de la Miel  
951 29 55 32