



ARROZ Y GUISANTES CARIBEÑOS

PORCIONES: 8

TAMAÑO DE PORCIÓN: 1 TAZA

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 MIN

TIEMPO DE COCCIÓN: 45 MIN

INGREDIENTES

- 2 tazas de arroz integral, no cocinado
- 1 cda aceite de oliva
- 3 dientes de ajo, picados
- 3 cebollines, picados
- 3/4 cda tomillo seco
- 1 (28 oz.) lata de frijoles rojo, bajo en sodio, escurridos
- 2 tazas de agua o caldo de pollo bajo en sodio
- 1 (14 oz.) lata de leche de coco, sin endulzar
- 1 cda azúcar morena
- 1 cda pimienta negra molida
- 1/2 cda pimienta dulce "allspice" molida
- 1 cda hojuelas de pimiento rojo "red pepper flakes"
- 1/2 cda pimienta roja de cayena en polvo*
- 1 pimienta escocesa "Scotch Bonnet", sin tallo*

*estos pueden ser opcionales para hacer el plato sea menos picante

INSTRUCCIONES

1. Enjuague el arroz integral en un colador de malla fina.
2. Caliente el aceite en una cacerola de 5 cuartos a fuego medio. Agrega el ajo, los cebollines y el tomillo; cocina unos 2 minutos.
3. Agregue el arroz, los frijoles, el agua o el caldo de pollo, la leche de coco, la azúcar morena, la pimienta negra, la pimienta dulce, las hojuelas de pimiento rojo*, la pimienta de cayena* y el pimento escocesa*.
4. Llevar a ebullición sin tapar, luego reducir el fuego a bajo y tapar.
5. Cocine a fuego lento hasta que el arroz esté tierno y el líquido se haya evaporado, unos 35-40 minutos.
6. ¡Deje enfriar brevemente, sirva y disfrute!

NOTAS:

Puede usar frijoles secos remojándolos durante la noche y luego cocinándolos durante 2 horas a fuego lento con el cebollin y el ajo. Si a su familia le gusta el picante, ¡agregue las especias y la pimientos opcionales! Si usa la pimienta escocesa "Scotch bonnet", una vez que remueva el tallo, agréguelo a la olla entero e intente quitarlo antes de que se derrumbe sobre sí mismo, de lo contrario, será extremadamente picante. El chile habanero se puede sustituir si no puede encontrar la pimienta escocesa "Scotch Bonnet".

Receta adaptada de Allrecipes.com <https://armagazine.com/3gTPFUo>

