

Frijoles antioqueños

Tipo de plato: Legumbres, Verduras, Arroz · Procedencia: Mesacamilla · Autor: Marcela

INGREDIENTES

0	
2 cucharada/s	Aceite oliva
	Tomate
2 cucharada/s	Salsa tomate
	Sal
2	Plátanos (Bananas) — verdes, pelatos y troceados en pedacitos
	Pimienta negra — molida
3	Manitas de pezuña — ahumada o 1/2 libra tocino
4 taza/s	Frijoles — cargamanto
	Cominos
1	Cebollas — cabezona blanca, grande, picada
	Cebollas — larga
	Zanahorias — mediana, pelada y rallada

ELABORACIÓN

La Víspera, remoje los frijoles en agua que los cubra. Escurra antes de cocinar.

En la olla a presión ponga los frijoles, el plátano, la zanahoria, la cebolla, la pezuña o el tocino, en el aceite y la salsa de tomate. Cubra con agua y cocine.

Cuando pite la olla reduzca el fuego 30 minutos, pasados los cuales añade 1 1/2 taza de sofrito (cebolla larga y tomate, sal, pimienta y comino al gusto) y sazone a su gusto.