

Frijoles antioqueños

Tipo de plato: Legumbres, Verduras, Arroz | Procedencia: Mesacamilla | Tiempo: 0 minutos

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.