

Sopa De Frijol Negro



Porciones: 6

Tiempo de preparación: 45 minutos (si los frijoles están ya cocinados)



Ingredientes:

- 1-2 cs de aceite de ajonjolí
- 2-3 dientes de ajo picados finos
- 1 cc de jugo de jengibre
- Sal marina al gusto (aproximadamente 2 cc)
- 1 cebolla roja cortada en cuadritos
- 1 zanahoria cortada en cuadritos
- 1 taza de camote cortado en cuadritos
- 1 taza de frijoles negros cocinados
- 4 tazas de agua
- 2 cebollas Cambray cortadas en diagonal
- 1 chile rojo seco (opcional)
- Granos de maíz cocinados (opcional)

Hoja 1 de 2

El paso a paso:

1. En una olla sofríe el ajo, la cebolla y agrega el jugo del jengibre, agrega una pizca de sal y fríe un par de minutos.
2. Agrega las zanahorias, y el camote, añade otra pizca de sal. Remuévelo hasta que el aceite está brillante en las verduras.
3. Añade los frijoles y remueve.
4. Añade el agua, y cúbrelo hasta que arranque a hervir, le bajas el fuego, y lo dejas 30 minutos.
5. Antes de apagarla, sazonas con sal y la dejas 5 minutos más.
6. Sírvela caliente adornada con cebollas Cambray.

Notas:

1. Podrías cocinar un chile rojo seco, cortado, que añadirías al sofrito (es opcional, si tu digestión lo permite).
2. También puedes añadir unos granos de maíz cocinados al momento de añadir los frijoles.

Hoja 2 de 2