

Frijoles carita horneados lentamente al estilo sureño con hierbas ahumadas

Frijoles carita tiernos cocidos a fuego lento con hierbas aromáticas y un toque ahumado crean un plato reconfortante que cuida el azúcar en sangre, rico en fibra y proteína vegetal.

Preparación: 5 min

Cocción: 80 min

Total: 85 min

Porciones: 6

GL 5.6 / GI 36

Ingredientes

Low GI legume, excellent for blood sugar control frijoles carita secos

Adds umami without added sugars caldo vegetal en polvo

sal marina fina

Capsaicin may support metabolism salsa tabasco

perejil seco

Adds depth without sugar pimentón ahumado

Anti-inflammatory herb tomillo seco

Rich in antioxidants orégano seco

pimienta negra recién molida

Provides smoky flavor without processed meats humo líquido

logifoodcoach.com/recipes/frijoles-carita-horneados-lentamente-al-estilo-sureno-con-hierbas-ahumadas

Optional garnish, adds fresh flavor cebollino fresco, picado

Instrucciones

Step 1

Coloca una rejilla del horno en el centro y precalienta tu horno a 150°C (300°F). Esta temperatura baja asegura que los frijoles carita se cocinen suavemente y de manera uniforme, desarrollando un interior cremoso sin reventarse.

Step 2

Enjuaga bien los frijoles carita secos en un colador de malla fina bajo agua fría corriente, eliminando cualquier residuo o frijoles dañados. Escurre bien y transfiere a una olla de hierro fundido de 3 litros o una olla pesada apta para horno con tapa que cierre bien.

Step 3

Añade el caldo vegetal en polvo, sal, salsa tabasco, perejil seco, pimentón ahumado, tomillo seco, orégano seco, pimienta negra y humo líquido directamente a la olla con los frijoles. Revuelve para distribuir los condimentos uniformemente.

Step 4

Vierte suficiente agua fría sobre los frijoles sazonados para cubrirlos por aproximadamente 5 cm (unos 1200ml en total). Revuelve una vez más para asegurar que todos los ingredientes estén bien combinados. Cubre la olla firmemente con la tapa.

Step 5

Transfiere la olla tapada al horno precalentado y hornea durante 75 minutos, o hasta que los frijoles estén tiernos pero aún mantengan su forma. Revisa a los 60 minutos: el tiempo de cocción puede variar ligeramente dependiendo de la edad de tus frijoles secos.

Step 6

Usando guantes de cocina gruesos, retira cuidadosamente la olla caliente del horno y colócala sobre una hornilla de la estufa. Retira la tapa y enciende la hornilla a fuego medio.

Step 7

Cocina los frijoles destapados, revolviendo frecuentemente con una cuchara de madera, durante 5-7 minutos hasta que el líquido de cocción se reduzca y espese en una salsa sabrosa y ligeramente cremosa que cubra los frijoles. Ten cuidado de que no se peguen al fondo.

Step 8

Prueba y ajusta el sazón si es necesario con sal adicional o salsa picante. Sirve caliente en tazones poco profundos, con cada porción proporcionando aproximadamente 3/4 de taza de frijoles. Decora con cebollino fresco picado si lo deseas. Para un control óptimo del azúcar en sangre, acompaña con una porción generosa de verduras de hoja verde o verduras sin almidón.