

Cazuela de Frijoles

Description

This is a short version of a traditional Colombian Paisa tray dish. The red beans are very tasty and prepared in this way or with beef, pork or bacon. Whichever way, it makes an amazing main course.

Cazuela de Frijoles or Red Beans Stew **(English version below)**

Ingredientes

- 100 gramos de tocino cocinado en agua (opcional)
- 1 cucharada de aceite.
- 1 cebolla picada
- 250 gramos de frijol rojo remojado minimo por 6 horas o usar 2 latas de frijoles rojos. (Pinto beans)
- 250 gramos de tomate picado o una lata de tomate
- 2 cucharadas de pasta de tomate
- 1 platano verde finamente picado (Opcional)
- 1 diente de ajo triturado o pasta de ajo
- 1 cucharadita de comino
- Sal y pimienta al gusto

Preparacion

1. Calentar el aceite en un cacerola y freir las cebollas a fuego medio hasta que esten blandas.
2. Cortar el tocino en pedazos pequeños y agreagar a la anterior mezcla.
3. Agregue los frijoles, platano verde, ajo, tomates y pasta de tomates y dejar cocer por 30 minutos en la olla a presion o dejar hasta que los frijoles esten blandos.
4. Agregue la sal y pimienta al gusto.
5. Deje hervir a fuego lento durante unos minutos.
6. Se puede servir con tajadas de platano, chicharron, hogao y aguacate.

Red Beans Stew **(English version)**

Ingredients

- 100 grams of cooked belly pork in water (optional)
- 1 tbsp oil

- 1 onion chopped
- 250 grams of red beans soaked for up 6 hours or use 2 cans of red beans (Pinto beans)
- 250 grams of chopped tomatoes or 1 can of chopped tomatoes
- 2 tbsp of tomato's paste
- 1 green plantain finely chopped (Optional)
- 1 clove garlic, crushed or garlic paste
- 1 tsp of cumin
- Salt and pepper to taste

Preparation

1. Heat the oil in a frying pan and cook the onions on a gentle heat until soft.
2. Cut the belly pork into small pieces and add to the mix.
3. Add the beans, plantain, garlic tomatoes, and tomato paste and leave to cook for 30 minutes or until the sauce is thick.
4. Add the salt and pepper to taste.
5. Bring to the boil in a presure cooke for about 30 minutes or simmer until the beans are soft.
6. Serve with slices of plantain, pork crackers, tomato and onion sauce and avocado.