

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

Frijoles Negros de Dona Elvia

LUOGO: *Centro America / Costa Rica*

DOSI PER: *4 persone* DIFFICOLTÀ: *molto bassa* REPERIBILITÀ ALIMENTI: *molto facile*



INGREDIENTI

- 2 tazze di fagioli neri secchi
- 4 spicchi d'aglio
- 2 cucchiaini di origano essiccato
- ½ pugno di cilantro fresco (foglie di coriandolo)
- 1 cucchiaino di sale
- 12 tazze d'acqua fredda

PREPARAZIONE

- 1 Lavare i fagioli, scartando quelli raggrinziti o schiacciati; immergerli per una notte in acqua fredda. Scolare i fagioli scartando l'acqua, sciacquare sotto l'acqua corrente di rubinetto e metterli in una zuppiera con 12 tazze d'acqua.
Sbucciare gli spicchi d'aglio (senza tritarli) e tritare grossolanamente il cilantro (anche il gambo). Aggiungere il sale, l'aglio, l'origano e il cilantro ai fagioli e portare ad ebollizione. Ridurre il fuoco, coprire e far sobbollire per 2 ore o più (meglio se si fa sobbollire per 3-4 ore). Rimuovere gli spicchi d'aglio.

Scolare e servire (usare il Gallo Pinto, la zuppa nera, schiacciate in panini etc. Conservare l'acqua di cottura per ottenere la zuppa nera).