

Gallo pinto

Source: Dr. Neal D. Barnard; receta de Jason Wyrick, Vegan Culinary Experience

El arroz y los frijoles son una combinación que se encuentra en todo el mundo, pero no es solo para el almuerzo y la cena. Este plato costarricense es tradicional en el desayuno. Se realiza con un sofrito, otro clásico de la cocina latina hecho con cebolla, pimientos morrones y ajo. Hay dos versiones sencillas de esta receta. Una versión consiste en poner el agua a hervir, y agregar la cebolla, el pimiento en cubos y el ajo al agua junto con el arroz. La otra versión consiste en saltear la cebolla, el pimiento y el ajo, y añadirlos a cualquier sobra de arroz ya cocido que se tenga a la mano.

About the Recipe

226 Calories · 9 g Protein · 9 g Fiber

Breakfast

Ingredients

Makes 2 Servings

- 1/2 / 100 g cebolla, en cubos
- 1 pimiento morrón rojo, en cubos
- 2 dientes de ajo, picados
- 7/8 tz / 210 ml agua
- 1/4 cdta / 1,5 g sal
- 1/2 tz / 100 g arroz
- 3/4 tz / 160 g frijoles negros cocidos, enjuagados
- al gusto salsa lizano o picante
- al gusto cilantro, para decorar

Directions

1. Saltear la cebolla y el pimiento morrón a fuego medio en una olla seca hasta que la cebolla se torne de un color marrón claro. Agregar el ajo y saltear durante 1 minuto más. Agregar el agua y la sal y poner el agua a hervir.
2. Agregar el arroz, volver a poner el agua a hervir, cubrir la olla y reducir el fuego a bajo.
3. Cocinar el arroz durante 20 minutos. Retirar del fuego.
4. Añadir los frijoles (si se usan frijoles enlatados, escurrir y enjuagar) y decorar el gallo pinto con salsa picante. El toque gourmet: La salsa picante tradicional para este plato se llama salsa lizano, la cual se puede conseguir en internet. Es muy ácida y sabe más a pimienta negra que a chile. También se puede servir el gallo pinto decorado con rebanadas de plátanos horneados o salteados y condimentados con jugo de lima, con o sin salsa lizano.
5. Servir con hojas de cilantro (opcional).

Nutrition Facts

Por porción

Calorías: 226

Proteínas: 9 g

Carbohidratos: 44 g

Azúcar: 4 g

Grasas totales: 2 g

Calorías provenientes de grasas: 6%

Fibra: 9 g

Sodio: 290 mg