

Cocinar Frijoles Secos

Paso	Que hay que hacer	Direcciones
1	Separar	Revisar los frijoles, remover los frijoles dañados, piedritas o tierra.
2	Remojar	<p>Opciones:</p> <p><u>Remojo Caliente:</u> Agregar 10 tazas de agua para cada libra (dos tazas) de frijoles secos; Hervirlo durante 2 a 3 minutos. Sacar del calor, cubrir y dejarlo durante hasta 4 horas.</p> <p><u>Remojo Rápido:</u> Agregar 10 tazas de agua caliente para cada libra (dos tazas) de frijoles secos; hervir 2 a 3 minutos. Sacar del calor, cubrir y dejarlo durante por lo menos una hora.</p> <p><u>Remojo la noche anterior:</u> Agrega 10 tazas de agua para cada libra (dos tazas) de frijoles secos y dejarlos a remojar durante la noche (o por lo menos 8 horas).</p> <p>Los frijoles se hinchan hasta 3 veces su tamaño cuando están secos, entonces hay que usar una olla bien grande!</p>
3	Cocer	<p><u>Metido Tradicional:</u></p> <p>Ecurrir el agua y enjuagar los frijoles. Poner los frijoles en una olla y cubrir los frijoles con agua fresca. Hervir a fuego lento durante 1 ½ - 2 horas o hasta que estén blanditos.</p> <p><u>Metido usando la olla de cocción lenta:</u></p> <p>Ecurrir el agua y enjuagar los frijoles. Poner los frijoles en la olla de cocción lenta y cubrir los frijoles con agua fresca. Para la olla de cocción lenta, el razón de frijoles a agua es de 1 a 3. Cocinar los frijoles 2-3 horas a temperatura alta. Hay que estar pendiente que haya suficiente agua.</p> <p>Cuando los frijoles estén tiernos; cambiar la temperatura a baja y dejarlos cocer unas 6-8 horas más.</p>
4	Usar en receta	Los frijoles ahora están listos para usar en su receta de frijoles favorita.