



la cocina de Carolina

FRIJOLES WESTERN

En memoria del grande Bud Spencer, hoy preparare a los frijoles de Bud Spencer y Terence Hill! Estas verduras en el pan han convertido en el símbolo dell'accoppiata plana Bud Spencer y Terence Hill, siempre presente en todas sus películas. ¿Recuerdas la película "Le llamaban Trinidad", donde Terence Hill termina devorado en pocos minutos una olla de frijoles? Aquí, en la actualidad, que al igual que ellos, se comieran directamente de la sartén!

Ingredientes:

500 gramos de frijoles, enlatados o secos 4 o 5 hojas de salvia, 1 cebolla, 3 tomates frescos 1 cucharadita de cúrcuma, sal, pimienta, chile en aceite de oliva virgen extra

Preparación:

Si el uso de habas secas, ponerlas en remojo en un recipiente con agua fría y dejar que se ablanden durante 24 horas. Antes de preparar la receta de ebullición en una olla a fuego lento durante unas dos horas. Una vez cocido, escurrir y reservar. A continuación, cortar los tomates en trozos pequeños y la cebolla en trozos grandes.



En una sartén bastante grande insertamos la cebolla en un poco de aceite de oliva aceite de oliva virgen extra y dejar secar en la estufa a fuego medio. A continuación vertemos los tomates cortados en trozos, y subimos pepiamo. Lo mezclamos todo junto y, cuando se marchitaron los tomates, vierta los granos.



Añadir el pimienta rojo, hojas de salvia y una cucharadita de cúrcuma. También vamos a añadir 300-400 ml de agua, cubrir con una tapa y dejamos cocer durante unos 20 minutos a fuego lento, o hasta que los granos han alcanzado la consistencia deseada.



Aquí están, ellos están listos para ser servidos hervidos con un buen trozo de pan artesanal y un vaso de cerveza fría. Se pueden comer solos o como acompañamiento de un plato de carne a la parrilla, o como salsa para pasta.