

# RecetaKA

## ARROZ NEGRO YUCATECO

**Ingredientes para 6 personas:** 1 cebolla / 5 dientes de ajo / 500 ml de caldo de verduras o de pollo / 2 cdas de aceite de oliva / 500 g de arroz de grano largo / 250 g de frijoles negros (alubias negras) / 500 ml de caldo de cocción de frijoles / ½ de cda de comino molido/ Sal / pimienta / 3 cebolletas pequeñas / 2 cucharadas de cilantro fresco / hoja de laurel



### Elaboración

1. Lavar bien los frijoles y ponerlos a remojo con agua y una hoja de laurel durante toda una noche para que se inflen y poder cocinarlos mejor.
2. Al día siguiente, coger una olla con una capacidad suficiente, añadir los frijoles con el agua del remojo, el laurel y cubrirlos de agua.
3. Cocinar en olla durante 45 min aprox. (Recordar que el tiempo de cocción depende de la olla. Si utilizamos una olla rápida el tiempo se puede reducir a la mitad). La textura que queremos conseguir es al dente. Cuando estén listos, escurrir y reservar el agua de la cocción por un lado y los frijoles por otro
4. Picar la cebolla y los ajos muy finamente.
5. Calentar el aceite en una sartén de base gruesa y rehogar la cebolla y los ajos picados hasta que se vea la cebolla transparente.
6. Añadir el arroz a la sartén, junto a la cebolla y ajos. Saltear el arroz hasta que esté dorado.
7. Añadir el caldo de frijoles, y el caldo de verdura y sazonar con el comino, sal y pimienta.
8. A continuación, tapar la sartén y cocer el arroz a fuego medio durante 10 - 12 minutos o hasta conseguir el punto deseado del arroz. (El arroz debe de tener un color grisáceo una vez cocinado). Cuando falte unos dos minutos para que este el arroz a punto añadir los frijoles reservados.
9. Retirar del fuego y dejar reposar unos 5 min, tapado.
10. Para emplatar: Cortar en rodajas finas la parte verde de la cebolleta y picar el cilantro fresco, lo más fino posible. Espolvorear la cebolleta y el cilantro por encima del arroz, para servirlo.

*Nota: Al cocinar los niños tendrán que realizar tareas que no siendo realizadas con cuidado, conllevan riesgos (cortar, hervir, pelar...). Aunque en La Escuela aprenden a realizarlas con prevención, es importante que en casa los padres supervisen, ayuden y se diviertan cocinando con los niños*