

Cubana

Sopas y Guisos

Frijoles Negros

Dormidos al

Estilo Cubano

⌚ Prep: 15m

🔥 Cocción: 50m

❄️ Reposo: 10m

Σ Total: 75m

🍽️ 6 porciones



Ref. visual: Cocina Cubana con Luz

MISE EN PLACE / INGREDIENTES

[13]

- ☐ 1 lb Frijoles negros secos (Goya Black Beans)
- ☐ 8 tazas Agua para la cocción a presión
- ☐ 1 unidad Pimiento verde en mitades y picado fino
- ☐ 6 dientes Dientes de ajo majados
- ☐ 1 unidad Cebolla blanca o amarilla picada fina
- ☐ 2 unidades Hojas de laurel seco (Badia)
- ☐ 0.5 cucharadita Comino molido (Badia)
- ☐ 0.5 cucharadita Orégano seco cubano
- ☐ 2 cucharaditas Sal kosher
- ☐ 0.5 cucharadita Pimienta negra recién molida
- ☐ 1 cucharadita Azúcar blanco granulado
- ☐ 4 cucharadas Aceite de oliva virgen extra (Goya)
- ☐ 1 cucharada Vinagre de sidra de manzana o vino blanco seco

🛒 GUÍA DE SUPERMERCADO (EE. UU.)

Frijoles Negros: Goya Premium Black Beans
Granos uniformes y piel delgada que no se rompe. • 📍 Pasillo hispano.

SECUENCIA DE COCCIÓN Y PUNTOS DE CONTROL

- 1

Ablandar

⌚ 35 min

Enjuaga los frijoles negros y cocina a presión con 8 tazas de agua, laurel y medio pimiento verde durante 35 minutos hasta ablandar.
✓ Control: Grano blando al tacto.
- 2

Sofrito

⌚ 5 min

Sofríe la cebolla picada, el otro medio pimiento verde y el ajo majado en 3 cucharadas de aceite de oliva con el comino y el orégano durante 5 minutos.
✓ Control: Sofrito aromático y brillante.
- 3

Dormir el Caldo

⌚ 15 min

Vierte el sofrito a los frijoles, aplasta un cucharón contra la olla para espesar y añade sal kosher, pimienta negra, azúcar y vinagre de manzana. Cocina destapado 15 minutos.
✓ Control: Caldo cremoso y espeso.
- 4

Aceite Crudo Final

⌚ 10 min

Apaga el fuego, rocía la cucharada restante de aceite de oliva crudo y reposa 10 minutos tapado antes de servir.
✓ Control: Brillo sedoso superficial.

🛡️ **SEGURIDAD ALIMENTARIA Y TEMPERATURA: SEGURIDAD ≥212°F (100°C) Hervor / Olla a presión | TEXTURA OBJETIVO: 208°F (98°C) Hervor de cuajado**
Seguridad Alimentaria FDA (Lectinas en Legumbres): Los frijoles secos crudos contienen fitohemaglutinina; deben hervir vigorosamente a ≥212°F (100°C) por mínimo 10 minutos (o cocerse en olla a presión a 250°F por 35m como indica el Paso 1) para inactivar las toxinas naturales.

👁️ **SEÑAL MAESTRA DE ÉXITO:**
El caldo debe quedar espeso y aterciopelado (dormido), cubriendo el dorso de la cuchara sin verse acuoso.

🔍 **POR QUÉ FUNCIONA:**
El Cuajado por Machacado: Aplastar una taza de frijoles cocidos contra las paredes de la cazuela libera almidones que emulsionan el caldo hasta lograr la textura 'dormida'.

⚠️ **EVITA ESTE ERROR:**
Caldo aguado: Destapa, aplasta dos cucharones de frijoles y reduce a fuego medio 10 minutos.