



WELCOME TO COMMUNITY CONVERSATIONS

#ShareYourFoodways

Cuban Rice and Beans

by Dayci Chivukula

Ingredients

- 1 (15 oz.) can black beans
- 2 bay leaves
- 3 slices of chopped bacon
- 1 diced onion
- 1 medium bell pepper
- 3 cloves of garlic
- ½ tsp. ground cumin
- ½ tsp. ground oregano
- 1 cup long grain white rice
- ¼ tsp. ground black pepper (optional)
- ¼ tsp. red crush pepper or jalapeno (optional)



Directions

- Mash the garlic with oregano, cumin and black pepper. Set it aside.
- Fry the bacon in a large saucepan over medium-low heat (10-15 mins.) Place it on a paper towel on a plate.
- Add the onion to the pan with the bacon fat and sauté until they begin to get transparent (adding a pinch of salt will speed up the process). Add the diced pepper and sauté until the vegetables are soft (6 mins.)
- Add the garlic mixture and sauté (2-4 mins.)
- Add the rice and stir constantly to coat with the bacon dripping (2 mins.)
- Separate the beans from the liquid (reserve the liquid). Add the beans to the rice and stir (1 min.)
- Mix the liquid from the beans with enough water to make 2 cups. Add this mixture to the pot and bring it to boil. Reduce the heat to simmer. Cook until the rice is cooked and the liquid has been absorbed (15-20 mins.)

Tips

Leftover black bean soup may also be used provided enough water is mixed in to make a thin bean water combination. If the mix is too thick, the rice may be sticky. More bacon slices may be used, but the fat has to be adjusted accordingly or the rice will be too greasy. Olive oil may be used instead of bacon fat if ham, sausage or a vegetarian option is chosen.

To watch Dayci make this dish, visit www.middlesexcountynj.gov and search “Share Your Foodways”.

Share Your Foodways is a project of The Folklife Center of New Jersey, with support by the Middlesex County Board of Chosen Freeholders and the New Jersey State Council on the Arts, a partner agency of the National Endowment of the Arts.



BIENVENIDO A CONVERSACIONES DE COMUNIDAD #CompartiTuFoodways

Arroz con Frijoles

por Dayci Chivukula

Ingredientes

- 1 (15 oz.) lata de frijoles negros
- 2 hojas de laurel
- 3 pedazos de tocineta cortada en pedacitos
- 1 cebolla cortada en pedacitos
- 1 pimiento mediano
- 3 dientes de ajo
- ½ cucharadita de comino molido
- ½ cucharadita de orégano molido
- 1 taza de arroz blanco de grano largo
- ¼ cucharadita de pimienta negra molida (opcional)
- ¼ cucharadita de pimienta roja o jalapeño (opcional)



Preparación

- Machaque el ajo con el comino, el orégano y la pimienta. Póngalo a un lado.
- Fría la tocineta en una cazuela grande a fuego mediano-bajo (10-15 mins.) Póngalo en un papel toalla sobre un plato.
- Eche la cebolla en la cazuela con la grasa de la tocineta y fríala hasta que comience a ponerse transparente (añádale una pizca de sal). Agrega la pimienta en cubitos y sofríe hasta que las verduras estén blandas. (6 mins.)
- Añada la mezcla del ajo con las especias y sofríala (2-4 mins.)
- Agregue el arroz y revuelva para cubrir con el tocino goteando. (2 mins.)
- Separe los frijoles del líquido (guarde el líquido de la lata) Añada los frijoles al arroz y revuélvalo bien (1 min.).
- Mezcle el líquido de los frijoles con suficiente agua para obtener 2 tazas. Añadir a la olla y dejar hervir. Reduzca el fuego a fuego lento. Cocine hasta que el arroz esté cocido y el líquido se haya absorbido. (15-20 mins.)

Notas adicionales

Se puede usar lo que quede de la sopa de frijoles negros si usamos suficiente agua para lograr una mezcla fina de agua y frijoles. Si la mezcla es demasiado espesa el arroz no va a quedar desgranado. Si se usa más tocineta, es necesario ajustar la cantidad de grasa. Si no se hace, el arroz va a quedar demasiado grasoso. Es posible usar aceite de oliva en lugar de la grasa de la tocineta si quiere usar jamón o carne de cerdo o prefiere no añadir carne.

Para ver a Dayci preparar este plato, visite www.middlesexcountynj.gov y busque “Share Your Foodways”.

Share Your Foodways este un proyecto del Folklife Center for New Jersey, y es financiado con el apoyo por el Middlesex county Board of Chosen Freeholders y el New Jersey State Council on the Arts, una agencia socia del National Endowment for the Arts.