

Jun 11, 2019 | Escrito por Daniel Escobar | 0

Foto: Archivo

Las caraotas, esos granos negros famosos en nuestra tierra han sido por generaciones parte de nuestra dieta diaria, las caraotas en siglos pasados solían servirse al desayuno, almuerzo y cena, eran como un acompañante inseparable de cualquier comida, como el arroz blanco, como la arepa, estaban en la mesa de ricos y pobres. Y es que las caraotas son parte importante de nuestra economía. Por algo son parte de nuestro pabellón criollo.

Ingredientes:

- ½ kilo de caraotas negras
- 1 cucharadita de bicarbonato de sodio

Sofrito

- ¼ taza de aceite
- 1 ½ tazas de cebolla cortada en cuadritos
- 1 cucharada de ajo triturado
- 1 ½ tazas de pimentón cortado en cuadritos
- 4 ajíes dulces cortados en cuadritos
- 1 cubito de Ahumadito MAGGI®
- 2 tazas de arroz cocido
- 3 cucharadas de cilantro picado

Preparación:

Caraotas

1. Selecciona las caraotas, lávalas bien y ponlas a remojar en agua con bicarbonato, déjalas por lo menos 10 minutos, luego cámbiales el agua; suficiente para cocinarlas.

Sofrito

1. Calienta en una sartén el aceite y sofríe la cebolla junto con el ajo, el pimentón, el ají dulce y el Cubito .
2. Añade el sofrito a las caraotas, mezcla bien y cocina a fuego medio hasta espesar lo suficiente.
3. Luego incorpora el arroz y el cilantro, mezcla y sirve caliente.

Contenido Relacionado: [Prepara ricas albóndigas de caraotas](#) [1]

Categoría:

- [Recetas](#) [2]

Addthis:

Antetitulo: Receta

Del día: No

Créditos: maggi.com.ve

Titulares: No

Destacada: No

Source URL: <http://www.radiomundial.com.ve/article/delicioso-asopado-de-caraotas-negras>

Links:

[1] <http://www.radiomundial.com.ve/article/prepara-ricas-alb%C3%B3ndigas-de-caraotas>

[2] <http://www.radiomundial.com.ve/categoria/recetas>