



**VETRI  
COMMUNITY  
PARTNERSHIP**

EAT. EDUCATE. EMPOWER.



## Jambalaya de frijoles rojos

### Ingredientes:

- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 1 cebolla mediana, cortada en cubitos pequeños
- 1 pimiento verde, cortado en cubitos pequeños
- 3 tallos de apio, cortados en cubitos pequeños
- 2 zanahorias medianas, cortadas en cubitos pequeños
- 1 taza de habichuelas tiernas (ejotes), cortados en trozos de 1 pulgada
- 3 dientes de ajo, picados
- 2 tomates grandes, cortados en cubitos
- 2 hojas de laurel
- 1 cucharadita de pimentón
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1/2 cucharadita de pimienta cayena, mas a su gusto
- 1/2 cucharadita de tomillo seco
- 1/2 cucharadita de oregano
- 2 cucharaditas de sal
- 1 cucharadita de pimienta negra
- 1 cucharadita de salsa soya baja en sodio o tamari
- 1 taza de arroz grano largo
- 1 lata (15 onzas) de frijoles rojo, escurridos y enjuagados
- 4 tazas de caldo de vegetales o caldo de pollo

### Procedimiento:

1. Coloque una cacerola grande de lados altos a fuego medio-alto y agregue el aceite.
2. Añada la cebolla, el pimiento, el apio, la zanahoria y las habichuelas tiernas. Cocine por unos 5 minutos o hasta que la cebolla esté transparente, pero no dorada.
3. Agregue el ajo y cocine por un minuto adicional.
4. Agregue luego los tomates, el laurel, las especias y la salsa soya o tamari. Cocine por aproximadamente 1 minuto para liberar un poco del jugo de tomate.
5. Agregue el arroz y los frijoles a la cacerola. Vierta lentamente el caldo, revolviendo mientras agrega el líquido. Reduzca el fuego a medio y tape la cacerola. Deje cocinar el jambalaya hasta que el arroz absorba todo el líquido. Este proceso debería tardar entre 20 y 25 minutos.
6. ¡Sirva este plato caliente y disfrute!