

Pinto Bean and Rice Soup

Makes 4 servings.

Prep time: 15 minutes

Ingredients:

1½ cup Dried pinto beans
2 tbsp extra virgin olive oil
1 Onion, peeled and finely chopped
1 Red bell pepper, cored and diced
1 Potato, peeled and diced
1 Garlic clove, peeled and thinly chopped
5 Ripe tomatoes, finely chopped
1 tbsp salt
4 ½ cups water
¾ cup rice
¼ cup cheddar cheese



1. Soak the pinto beans in cold water for 10 hours (ideally leave them soaked overnight). Rinse them well and drain.
2. Heat the olive oil in a large saucepan. Add the garlic and sauté for 1 minute until lightly golden. Add then the onion, the red pepper and a pinch of salt and sauté for 2 more minutes until only lightly golden. Add then the potato and sauté over medium heat for around 7 minutes.
3. Reduce heat to low. Add the tomatoes, the drained pinto beans and stir. Cover with cold water and leave to cook, covered with a lid, at a medium-low heat for approximately 50 minutes or until the beans are almost done, stirring from time to time. Add a tablespoon salt (or salt to taste) and stir.
4. Add the rice and cook until the rice is done, preferably al dente. Remove from the heat, sprinkle with cheese, and serve hot.



Adapted from Pulses.org

For CalFresh or Food Bank information, call (805) 238-4664.

Sopa de frijol pinto y arroz

Rinde 4 porciones.

Tiempo de preparación: 15 minutos

Ingredientes:

1 2/3 taza de frijoles pintos secos
2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
1 Cebolla, pelada y finamente picada
1 Pimiento rojo, con núcleo y cortado en cubitos
1 Patata, pelada y cortada en cubitos
1 Diente de ajo, pelado y finamente picado
5 Tomates maduros, finamente picados
1 cucharada de sal
4 1/2 tazas de agua
3/4 taza de arroz
1/4 taza de queso cheddar



1. Remoje los frijoles pintos en agua fría durante 10 horas (lo ideal es dejarlos remojados durante la noche). Enjuáguelos bien y escurra.
2. Calentar el aceite de oliva en una cacerola grande. Añadir el ajo y saltear durante 1 minuto hasta que esté ligeramente dorado. Añadir entonces la cebolla, el pimiento rojo y una pizca de sal y saltear durante 2 minutos más hasta que esté ligeramente dorado. Añadir a continuación la patata y saltear a fuego medio durante unos 7 minutos.
3. Reduzca el calor a bajo. Agregue los tomates, los frijoles pintos escurridos y revuelva. Cubrir con agua fría y dejar cocinar, tapado con tapa, a fuego medio-bajo durante aproximadamente 50 minutos o hasta que los frijoles estén casi terminados, revolviendo de vez en cuando. Agregue una cucharada de sal (o sal al gusto) y revuelva.
4. Añadir el arroz y cocinar hasta que el arroz esté hecho, preferiblemente al dente. Retirar del fuego, espolvorear con queso y servir caliente.



Adaptación de: Pulses.org

Para información sobre CalFresh o el Banco de Alimentos, llame al (805) 238-4664.