



WELCOME TO COMMUNITY CONVERSATIONS
#ShareYourFoodways



Cuban Style Black Bean Soup

by Dayci Chivukula

Ingredients

- 1 lb. dry black beans or 2 cans (15.5 oz.) black beans
- 1 medium chopped onion (1 cup)
- ½ large red/green bell pepper
- 3-4 garlic cloves
- 1 large bay leaf
- 1 tsp. oregano (Dominican or Mexican is best)
- ½ tsp. ground cumin
- ¼ cup olive oil
- 1 tsp. salt
- 1½ tsp. sugar
- 1 tsp. wine vinegar (or ¼ cup red, white wine or sherry)
- ½ tsp. crushed red pepper (optional)

Directions

- If using dry black beans, cook them in 10 cups of water until soft
- Mash the garlic with oregano, cumin and crushed pepper and set it aside
- Heat the oil and sauté the onion with salt on medium heat (2 mins.)
- Add the bell pepper and stir until is cooked (2 mins.)
- Add the bay leave and the garlic mixture. Sauté (1 min.)
- Add the cooked beans. If using canned beans, add 1½ cans. Mash the other ½ can, mixed with one can of water, and add. Simmer (10 mins.)
- Add the sugar and the wine vinegar. Simmer (5 mins.)
- Just before serving add ½ tsp. olive oil

If using canned beans, this soup is enough for four people (1 cup each) when served with white rice. If it is served as a soup, you need to double the recipe. You may add cheddar or mozzarella cheese when ready to eat.

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



Sopa de Frijoles Negros al Estilo Cubano

por Dayci Chivukula

Ingredientes

- 1 lb. de frijoles negros secos o 2 latas (15.5 oz.) de frijoles negros
- 1 cebolla mediana picada (1 taza)
- ½ pimiento morrón rojo/verde grande
- 3-4 dientes de ajo
- 1 hoja de laurel grande
- 1 cucharadita de orégano (dominicano o mexicano es el mejor)
- ½ cucharadita de comino en polvo
- ¼ taza de aceite de oliva
- 1 cucharadita de sal
- 1½ cucharadita de azúcar
- 1 cucharadita de vinagre de vino (o ¼ taza de vino blanco, tinto o sherry)
- ½ cucharadita de pimienta roja (opcional)

Preparación

- Si usa frijoles negros secos, cocine en 10 tazas de agua hasta que estén suaves
- Machaque el ajo con el orégano, el comino y la pimienta y póngalo a un lado
- Calienta el aceite y sofríe la cebolla con sal a fuego medio (2 mins.)
- Añada el ají y revuélvalo hasta que esté cocinado (2 mins.)
- Agregue la hoja de laurel y la mezcla de ajo. Sofríalo todo (1 min.)
- Agregue los frijoles cocidos. Si usa frijoles enlatados, agregue 1½ latas. Triture la otra ½ lata con una lata de agua y agregue. Cocine a fuego lento (10 mins.)
- Échele el azúcar y el vinagre y cocínela a fuego lento (5 mins.)
- Póngale ½ cucharadita de aceite de oliva cuando la sirva.

Si usa frijoles enlatados, esta sopa es para aproximadamente 4 personas (1 taza para cada una) cuando se sirve con arroz blanco. Si la sirve sin arroz, necesita duplicar la receta para servir a 4 personas. Puede añadirle queso cheddar o mozzarella si la va a comer sin arroz.

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.