Frijoles Marroques Mgicos y Vegetales Verdes

Sirve: 50 Porciones

50 Porciones

Ingredients	Weight	Measure
Aceite vegetal	6 oz fl	3/4 tza
Cebolla, cortada en cubos	12 oz	2 1/4 tzas
Ajo, picado	1 oz	3 Cdas 1 cdta
Comino	18 g	3.5 Cdas
Cúrcuma	11.5 g	1 2/3 Cda
Canela, molida	26 g	3 1/3 Cdas
Pimienta negra, molida	10.5 g	1 2/3 Cda
Sal	2.5 g	1 Cda 1 cdta
Hojuelas de pimiento rojo	1.5 g	3/4 cdta
Frijoles rojos, enlatados de seco, con líquido	18 lbs	2 gl 1 cuarto gl (2 2/3 Latas No. 10)
Jugo de naranja		3 1/3 tzas (27 oz fl)
Espinacas, congeladas,		

escurridas durante la noche

Preparación

1. Caliente el aceite en una olla sopera grande a fuego medio. Sofría las cebollas y la sal por unos 10 minutos o hasta que este aromática y blanda.
2. Reduzca el calor a baja temperatura. Añada el ajo, comino, cúrcuma, canela, pimienta, sal y hojuelas de pimiento rojo. Sofría por unos 5 minutos, permitiendo a la mezcla liberar su aroma.
3. Agregue los frijoles rojos con líquido, jugo de naranja y suficiente agua para hacer una mezcla fácil de revolver. Póngalo a cocer a fuego lento.
4. Añada las espinacas descongeladas y escurridas. PCC: Caliente a 165° F o a mayor temperatura por lo menos por 15 segundos.
5. PCC: Para servirlo caliente manténgalo a 135° F o a mayor temperatura.
6. Distribuya las porciones con un cucharón de 8 onzas (1 taza).

Notas

¡Las especias exóticas te invitan a una tierra lejana del Norte de África... a montarte en una alfombra mágica para llegar a Marruecos, la capital de las especies del mundo! Prueba los exquisitos sabores que bailarán en tus papilas gustativas al sentir que la canela se entremezcla con el comino que es ligeramente picante, en un delicioso y nutritivo plato con frijoles y espinacas. Servido con arroz integral, mijo o quínoa o con un pan crujiente integral, seguramente que este plato será de su gusto.