

## FRIJOLES CON POLLO

### Ingredientes:

1 pollo de 1 1/2 K.  
1 K. de frijoles canarios.  
4 cebolla medianas.  
100 grms. de ají mirasol amarillo.  
1 pastilla de caldo de pollo.  
1/2 tapa de chancaca ó 2 cucharadas de miel <sup>m</sup>/<sub>m</sub>.  
1 diente de ajo molido.  
Orégano.  
Sal y pimienta.

### Preparación:

Se remojan los frijoles la víspera.  
Se sancocha el pollo con verduras y agua sin sal. Ya cocido se escurre; y en este caldo se cuecen los frijoles.  
Se doran las cebollas picadísimas en aceite añadiendo el ajo molido, el ají molido, el orégano, sal y pimienta. En 2 tazas de agua caliente disolver el caldo de pollo y agregarlo al aderezo, lo mismo que la chancaca disuelta.  
Mezclar con los frijoles y los trozos de pollo. Poner la preparación en una olla de barro e introducirla en horno suave por 1/4 de hora.

## FRIJOLES EN ESCABECHE

(para 8 personas)

### Ingredientes

1/2 kl de frijoles canarios  
1 kilo de cebollas partidas en ocho  
4 ajíes frescos partidos en dos  
1/8 de ají mirasol remojado y molido  
2 tazas de vinagre  
1 taza de aceite de olivo  
1 cucharada de achote  
2 dientes de ajo molido  
sal - pimienta - comino molido

### Preparación

Se remojan la víspera los frijoles y se cuecen en su misma agua, añadiendo agua hirviendo si fuese necesario. Se cuecen las cebollas partidas, en agua durante 10 minutos; se retiran y se colocan en un tazón con el vinagre. Se pone el aceite en una cacerola y se echa el achote entero; se frie hasta que suelte el color y luego se retira; en ese aceite se echan los ajos molidos, el comino, el ají molido y se hace incorporar bien. Enseguida se agregan las cebollas con lo suficiente de su vinagre, los ajíes enteros partidos en 2 y se deja cocinar 10 minutos.

Por último se echan los frijoles, revolviendo bien se rectifica la sazón y se deja incorporar todo durante unos 15 minutos. Ya listo se pone en una fuente, decorada de aceitunas, huevos duros y queso fresco.