

## Cómo cocinar frijoles secos desde cero



Si has evitado cocinar frijoles secos desde cero porque "toma demasiado tiempo", ¡considera que el tiempo real de preparación puede ser de solo unos minutos! Solo se necesita un poco de planificación para remojar los frijoles y cocinarlos.

Una libra (2 tazas) de frijoles secos comestibles rinde aproximadamente 6 tazas de frijoles cocidos. Si tu receta requiere una lata de 450 g (15-ounce) de frijoles, usa 500 ml (1 <sup>3</sup>/<sub>4</sub> taza) de frijoles cocidos, escurridos. Cocinar frijoles secos se hace en dos pasos: remojar y cocinar.

### 1. Remojar los frijoles

Remojar los frijoles secos permite que absorban agua, lo que comienza a disolver los almidones que causan molestias intestinales. Mientras se remojan, también duplican o triplican su tamaño. (Nota: Las lentejas, los guisantes partidos y los frijoles de ojo negro no necesitan remojar).

1. Revise los frijoles y deseche los que estén descoloridos, arrugados o cualquier material extraño.
2. Enjuáguelos bien.
3. Remoje los frijoles con uno de estos métodos:
  - **Remojo en caliente:** En una olla grande, agregue 10 tazas de agua por cada 2 tazas de frijoles secos. Caliente hasta que hierva; hierva durante 2-3 minutos. Retire del fuego, tape y deje remojar hasta 4 horas. El remojo en caliente es el método preferido, ya que reduce el tiempo de cocción, ayuda a disolver algunas de las sustancias que causan gases en los frijoles y, con mayor frecuencia, produce frijoles tiernos.

- **Remojo rápido:** Este es el método más rápido. En una olla grande, agregue 6 tazas de agua por cada libra (2 tazas) de frijoles secos. Caliente hasta que hierva; hierva de 2 a 3 minutos. Retire del fuego, tape y deje remojar durante al menos 1 hora.
  - **Remojo tradicional durante la noche:** Este es el método más sencillo. Coloque los frijoles secos en un recipiente grande; por cada libra (2 tazas) de frijoles, agregue 10 tazas de agua fría. Tape y refrigere durante 8 horas o toda la noche.
4. Escurra y enjuague los frijoles remojados con cualquiera de los dos métodos con agua fresca.

***¿Debe agregar bicarbonato de sodio para ablandar los frijoles? El bicarbonato destruye la tiamina, una vitamina B, y puede darles un sabor desagradable.***

## **2. Cocinar los frijoles**

Cocinarlos los hace comestibles y fáciles de digerir. Úsalos en tus recetas favoritas o refrigéralos en recipientes poco profundos si los vas a consumir más tarde. Congela los frijoles sobrantes dentro de los 4 días posteriores a su cocción. Puedes cocinarlos en la estufa o en una olla a presión.

### **Instrucciones para la estufa**

1. Coloque los frijoles remojados en una olla grande; cúbralos con agua fresca y deje que hiervan.
2. Reduzca el fuego, tape y cocine a fuego lento hasta que los frijoles estén tiernos pero firmes. La mayoría de los frijoles se cocinan en 45 minutos a 2 horas, dependiendo de la variedad. Pruebe el sabor periódicamente o aplaste un frijol contra el borde de la olla con un tenedor o una cuchara. Revise de vez en cuando si necesita agregar más agua. Estos son los tiempos de cocción aproximados para los frijoles:
  - Frijoles negros (Black beans): 60-90 minutos
  - Frijoles blancos pequeñas (Great Northern beans): 45-60 minutos
  - Frijoles rojos (Kidney beans): 90-120 minutos
  - Frijoles blancos grandes (Navy beans): 90-120 minutos
  - Frijoles pintos (Pinto beans): 90-120 minutos
3. Escurra inmediatamente.
4. Los frijoles cocidos se pueden usar inmediatamente o refrigerar y consumir en 3-4 días. También se pueden congelar para su uso posterior.
5. Cuándo agregar saborizantes:
  - Se pueden agregar hierbas y especias en cualquier momento, pero se recomienda agregarlas hacia el final para reducir la pérdida de sabor.

- Agregue alimentos ácidos (jugo de limón, vinagre, tomates, vino, etc.) después de cocinar los frijoles, ya que estos alimentos pueden evitar que se ablanden.

## **Instrucciones para la olla a presión eléctrica**

¿Se deben remojar los frijoles antes de cocinarlos en una olla a presión eléctrica?

Consulte siempre las instrucciones del fabricante para obtener más información sobre las recomendaciones de cocción específicas para su modelo. Quizás necesite experimentar para determinar la receta y el proceso óptimos para su modelo de olla a presión.

En pruebas realizadas por la Oficina de Extensión del Estado de Dakota del Norte, se descubrió que no siempre era necesario remojar los frijoles previamente. Los frijoles previamente remojados tendían a abrirse y burbujear más. Sin embargo, remojar los frijoles reduce el tiempo de cocción y puede reducir la aparición de gases intestinales al comerlos. Muchos de los carbohidratos que causan gases se liberan en el agua de remojo, que puede desecharse después.

La Oficina de Extensión del Estado de Dakota del Norte recomienda agregar de 1 a 4 cucharadas de aceite vegetal y hasta 1 cucharada de sal a 450 g (1 libra) de frijoles durante el remojo o la cocción. Diversas pruebas han demostrado que al agregar aceite y sal, los frijoles secos mantienen su forma y piel intactas, y generan menos espuma durante la cocción a presión.

Aquí se presentan instrucciones generales para cocinar frijoles sin remojar en una olla a presión eléctrica:

1. Revise los frijoles, desechando cualquier grano descolorido, arrugado o cualquier material extraño. Enjuáguelos bien.
2. Coloque los frijoles en una olla a presión eléctrica y cúbralos con aproximadamente 6 tazas de agua fresca. Asegúrese de que haya al menos 5 cm de agua por encima de los frijoles y que la olla a presión no esté llena a más de la mitad.
3. Agregue de 1 a 4 cucharadas de aceite vegetal y hasta 1 cucharada de sal a 450 g (1 libra) de frijoles.
4. Tape la olla a presión y cocine según las instrucciones del fabricante. Ajuste el tiempo de cocción según sea necesario según la variedad. Una cocción más prolongada resultará en frijoles más suaves. Los frijoles deben estar tiernos, pero no blandos. Estos son los tiempos aproximados de cocción a presión para frijoles sin remojar:
  - Frijoles negros (Black beans): 20-30 minutos
  - Frijoles rojos (Kidney beans): 20-30 minutos
  - Frijoles blancos (Navy beans): 25-35 minutos
  - Frijoles pintos (Pinto beans): 15-20 minutos

5. Deje pasar 20 minutos para que la presión se libere naturalmente después de la cocción. Si los frijoles no están del todo tiernos, cocínelos de nuevo a alta presión durante 10 minutos y luego libere la presión rápidamente.
6. Escurra inmediatamente.
7. Los frijoles cocidos se pueden usar inmediatamente o refrigerar y consumir en un plazo de 3 a 4 días. También se pueden congelar para su uso posterior.

*Actualizado por Kayla Colgrove y revisado por Cami Wells y Tammie Ostdiek. Este artículo fue escrito originalmente por Alice Henneman. Traducción realizada por Yashiramarie Perez y Sandra Barrera.*

**Sources:**

- Bean Counting: The Bean Yield Chart, The Bean Institute: <https://beaninstitute.com/resources/cook-with-beans/dry-vs-canned/>
- Natural Toxins in Food, Food and Drug Administration: <https://www.fda.gov/food/chemical-contaminants-pesticides/natural-toxins-food>
- Save Time Using a Pressure Cooker, The Bean Institute: <https://beaninstitute.com/resources/cook-with-beans/save-time-using-a-pressure-cooker/>
- Field to Fork Pressure Cook Dry Beans to Save Money and Time, NDSU Extension: <https://www.ndsu.edu/agriculture/extension/publications/field-fork-pressure-cook-dry-beans-save-money-and-time>
- Nebraska Dry Bean Commission: <https://nebraskadrybean.nebraska.gov/>