



## Empanadas de queso con frijoles

Receta de Colombia: Rinde 6–8 empanadas

### INGREDIENTES

#### Empanadas

- 2 tazas de harina
- 2 cucharadas de manteca vegetal
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 1 taza de agua fría mezclada con 1 cucharadita de sal
- 340 gr (12 oz) de queso fresco
- 4 cucharadas de aceite de oliva de comercio justo

#### Frijoles

- 2 latas de 454 gr (16 oz) de frijoles rojos, colados
- 1 cebolla, en cubos
- 1 pimiento rojo, picado
- 1 cucharadita de comino
- cilantro (para adornar)

### INSTRUCCIONES

**Empanadas:** Mezclar la harina, la manteca, el polvo para hornear y el agua salada. Amasar hasta que se mezclen. En una superficie enharinada, formar la masa en un rollo y cortar en 6 u 8 piezas iguales. Aplanar cada pieza en un círculo. Colocar una cucharada de queso en la mitad del círculo y doblar la otra mitad de la masa sobre el queso, asegurándose de sellar la masa.

Calentar el aceite y freír por ambos lados la empanada. Remover de la sartén y colocar sobre una servilleta.

**Frijoles:** En una sartén aparte, sofreír la cebolla y el pimiento con aceite. Añadir los frijoles y el comino hasta que esté caliente. Adornar con cilantro.





## Kao phiak sai tua leuang

### *Puré de arroz y lentejas*

Receta de Laos: Rinde 4-6 porciones

#### INGREDIENTES

- 1½ taza de arroz
- 1½ taza de lentejas
- 5 tazas de agua
- 1 manojo de cebolletas, picadas
- 6 dientes de ajo, picados
- 4 huevos, batidos
- Sal y pimienta al gusto
- 2 cucharadas de aceite de oliva de comercio justo
- perejil (para adornar)

#### INSTRUCCIONES

En una olla grande, cubrir las lentejas y arroz con agua y remojar durante 10-15 minutos. Después, llevar el agua a ebullición, reducir a fuego medio y cocinar hasta que se absorba el agua, aproximadamente 20 minutos. En una sartén aparte, saltear el ajo y la cebolla en aceite, luego añadir a la mezcla de arroz y lentejas. Sazonar al gusto. Mientras lo agitas, lentamente verter los huevos batidos a la mezcla de arroz y lentejas; el huevo debe extenderse en “listones.” Añadir el perejil a la mezcla o como adorno a cada plato. Servir caliente.





## Kawunga

### *Harina de maíz con frijoles*

Receta de Ruanda: Rinde 4-6 porciones

#### INGREDIENTES

- 3 ½ tazas de harina de maíz
- 4 tazas de agua
- ½ cucharadita de sal
- 1 lata de 454 gr (16-oz) de frijoles
- 1 cebolla, en cubos
- 1 tomate, picado

#### INSTRUCCIONES

**Maíz:** Hervir el agua en una cacerola, después añadir la harina de maíz y la sal. Mezclar durante 5-7 minutos o hasta que se absorba el agua. Añadir más agua si es necesario para lograr la consistencia deseada. Revolver con frecuencia para evitar que se queme.

**Frijoles:** Sofreír la cebolla y el tomate, añadir los frijoles a las verduras, incluyendo algo del caldo de frijol.



## Sopa de frijoles con chayote y arroz

Receta de Honduras: Rinde 4-6 porciones

### INGREDIENTES

- 1 cebolla, en cubos
- 1 pimiento rojo, en cubos
- 2 dientes de ajo, picados
- 2 cucharadas de aceite de oliva de comercio justo
- 3 latas de 425 gr (15 oz) de frijoles rojos, colados
- 2 tazas de agua
- 1 cubo de caldo de verduras
- 1 ají amarillo, sin semillas y picado
- 1 jalapeño, sin semillas y picado
- 1 lata de 425 gr (15 oz) de tomates picados con el líquido
- jugo de 1 limón
- 2 chayotes, pelados, sin semillas y cortados en cubos (puede sustituir la calabaza amarilla o calabacín)
- cilantro fresco
- 4 tazas de arroz blanco cocido

### INSTRUCCIONES

Sofreír la cebolla, el pimiento y el ajo en aceite hasta que estén translúcidas. Agregar los frijoles, el agua y el cubo de caldo de verduras, y calentar a fondo. Añadir el ají amarillo, el jalapeño, los tomates, el jugo de limón y el chayote, y cocinar a fuego lento durante aproximadamente una hora. Agregar el cilantro y servir con arroz.





## Vary amin'anana

### *Verduras verdes con arroz*

Receta de Madagascar: Rinde 4-5 porciones

#### INGREDIENTES

- 2 cucharadas de aceite de oliva de comercio justo
- 1 cebolla pequeña, en cubos
- 1 tomate mediano, en cubos
- 1 diente de ajo
- 1 taza de jengibre fresco, picado
- 3 tazas de col silvestre envasado o col rizada
- 1 taza de arroz
- 2 tazas de agua
- Sal y pimienta al gusto

#### INSTRUCCIONES

Calentar el aceite en una olla mediana. Agregar la cebolla, el tomate, el ajo y el jengibre, y saltear hasta que estén tiernos. Añadir la col silvestre o col rizada, y mezclar durante un minuto. Añadir el arroz, el agua, la sal y la pimienta. Llevar a ebullición. Tapar y cocinar a fuego medio durante 25 minutos o hasta que el agua se absorbe.