



INGREDIENTES PARA LA SALSA LIZANO:

- 1-2 chiles secos
- 1 taza de agua
- ½ cebolla amarilla picada
- 1 zanahoria picada
- ½ taza de cilantro, finamente picado
- 2 cucharadas de azúcar granulada
- ½ limón, exprimido
- 1 cucharada de vinagre blanco
- 1 cucharada de comino molido
- 2 cucharadas de melaza

INGREDIENTES PARA EL GALLO PINTO:

- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 1 cebolla amarilla picada
- ¼ de taza de pimiento rojo picado
- 1 lata (15 onzas) de frijoles negros sin sal
- ½ taza de cilantro, finamente picado
- 3 tazas de arroz integral cocido
- 1 huevo frito (opcional)

Gallo pinto

Preparación para la salsa lizano

1. Retire los tallos de los chiles. Ponga a hervir el agua en una cacerola pequeña, añada los chiles y cocine a fuego lento durante 10 minutos. Retirar del fuego y dejar enfriar, manteniendo los chiles en el agua.
2. Una vez que se hayan enfriado, transfiera los chiles y el agua a la licuadora. Añadir la cebolla, el azúcar, el zumo de limón, el vinagre, el comino, la melaza, el cilantro y las zanahorias. Licuar hasta que esté suave.

Preparación para el gallo pinto

1. Calentar el aceite en una sartén grande a fuego medio. Saltear la cebolla y el pimiento rojo hasta que la cebolla esté translúcida.
2. Añade los frijoles, la salsa lizana casera y el arroz cocido. Revuelve hasta que todos los ingredientes se combinen y espolvorea con cilantro.
3. Sirve este plato solo, o acompaña con un huevo frito.