

Nombre común: Gandules

Nombre científico: *Cajanus Cajan*

Familia: *Fabaceae*



Los Gandules son ricos y apetecidos en varias cocinas alrededor del mundo y forman parte de la gran variedad de frijoles secos. Los gandules o “guandul”, son populares en países de Asia, África y Latinoamérica; especialmente en Puerto Rico y República Dominicana, donde se utilizan para preparar el clásico arroz con gandules o moro de gandules, un plato casero que se sirve sobre todo en fiestas y celebraciones. Además son favoritos en la preparación de estofados, sopas, moros y otros ricos platos.

¿Qué hacer con los Gandules?

Arroz con Gandules

Ingrediente	Cantidad
Sofrito	2 cucharadas
Gandules	2 latas
Arroz	3 tazas
Aceite	3 cucharadas
Jamón	1 Libra
Salsa de tomate	2 cucharadas
Hoja de plátano	1 hoja
Sal y pimienta	A gusto

Proceso:

- En una olla grande, vierta una cucharada de aceite y jamón y cocine por 3 a 4 minutos.
- Añada dos cucharadas de aceite y sofrito y deje cocinar de 3 a 4 minutos.
- Añada la salsa de tomate, revuelva y cocine de 3 a 4 minutos
- Agregue los gandules y cocine 1 minuto a fuego alto
- Agregue arroz, 2 tazas de agua, sal y pimienta al gusto y cocine hasta que se seque el agua. Baje el fuego, cubra con una hoja de plátano. Deje cocinar entre 10 a 15 minutos hasta que esté cocido.