

Cooking Dry Beans



General tips

- Always rinse beans well before starting
- Do not add acidic ingredients (such as lemon juice or tomatoes) or salt to your beans until after they've softened

Soaking

Soaking beans before cooking them can help to reduce cook time.

Here are a few different soaking methods:

OVERNIGHT

- Place beans in a bowl and cover in a few inches of cold water.
- Place in the fridge overnight (about 8-10 hours)

HOT SOAK

- Add 10 cups water for every 2 cups of dry beans and boil for 3 minutes.
- Cover and let soak 4-24 hours

QUICK SOAK

- Cover beans with a few inches of water and boil 3 minutes.
- Turn the heat off and let them stand for at least 1 hour (or up to four hours)

MICROWAVE SOAK

- Add 3 cups of water for each cup of beans and microwave on high for 15 minutes.
- Let beans stand for 1 hour.

Cooking Soaked Beans

- Drain and rinse beans after soaking
- Place beans in a large pot with a few inches of water or broth and bring to a boil
- Reduce heat to a simmer and cook covered for 1.5-2 hours or until beans are tender
- If using a slow cooker, place drained and rinsed beans in the slow cooker with a few inches of water or broth and cook on low for 6-8 hours

Using and Storing Beans

- Beans can be great by themselves or as an addition to many different dishes! Try keeping them in the liquid they were cooked in for a soup or stew, using them as a side for your favorite dishes, adding them to salads, or making them the main part of a bean salad!
- Beans can be kept in the fridge for about a week or in the freezer for up to 6 months. They can be stored in the liquid they were cooked in or by themselves. Storing them in the liquid will keep them more moist and also preserve some of the flavor.



Scan for Cooking Video!

Cooking Dry Beans in a Slow Cooker

Ingredients:

- 1 pound (about 2 cups) dried beans (pinto beans, black beans, kidney beans)
- 6 - 8 cups of water (enough to cover beans by about 2 inches)
- Salt (optional, add later)
- Aromatics (optional, such as garlic, bay leaves, onion, etc.)

Instructions

1. **Rinse and Sort Beans:** Rinse the beans under cold water and pick out any debris or broken beans
2. **Pre-soak (optional but recommended):** Soaking beans overnight helps them cook more evenly and reduces cooking time. To do this:
 - Place beans in a large bowl, cover them with 2–3 inches of water, and let sit for at least 6–8 hours or overnight.
 - Drain and rinse beans before cooking.
3. **Add Beans to Crockpot:** Place the beans in the crockpot and cover with fresh water, about 2 inches above the beans
4. **Cook Beans:**
 - For **unsoaked** beans: cook on high for 5–6 hours or on low for 8–10 hours.
 - For **soaked** beans: cook on high for 3–4 hours or on low for 6–8 hours.
5. **Add Salt (near the end of cooking):** Add salt during the last hour of cooking. Adding it too early can make the beans tough.
6. **Drain or Store in Cooking Liquid:** Once the beans are tender, drain them or store them in the cooking liquid for added flavor and moisture

Tips

- **Flavor Additions:** You can add aromatics like bay leaves, garlic, or onion to infuse the beans with subtle flavors. Avoid adding acidic ingredients (like tomatoes or vinegar) until the end of cooking, as they can interfere with softening the beans.
- **Storage:** Beans can be stored in their cooking liquid in the fridge for up to a week, or you can freeze them in portions for up to three months.

Cocinar Frijoles Secos



Consejos Generales

- Siempre enjuaga bien los frijoles antes de comenzar.
- No agregues ingredientes ácidos (como jugo de limón o tomates) ni sal a tus frijoles hasta que se hayan ablandado.

Remojo

Remojar los frijoles antes de cocinarlos puede ayudar a reducir el tiempo de cocción; aquí tienes algunos métodos de remojo diferentes:

DURANTE LA NOCHE

- Coloca los frijoles en un tazón y cúbrelos con unos centímetros de agua fría.
- Ponlos en el refrigerador durante la noche o por aproximadamente 8-10 horas.

REMOJO CALIENTE

- Agrega 10 tazas de agua por cada 2 tazas de frijoles secos y hierva durante 3 minutos.
- Cubre y deja en remojo de 4 a 24 horas.

REMOJO RÁPIDO

- Cubre los frijoles con unos centímetros de agua y hierva durante 3 minutos.
- Apaga el fuego y déjalos reposar durante al menos 1 hora (o hasta 4 horas)

REMOJO EN MICROONDAS

- Agrega 3 tazas de agua por cada taza de frijoles y calienta en el microondas a potencia alta durante 15 minutos.
- Deja reposar los frijoles durante 1 hora

Cocinar Frijoles Remojados

- Escurre y enjuaga los frijoles después de remojarlos.
- Coloca los frijoles en una olla grande con unos centímetros de agua o caldo y lleva a ebullición.
- Reduce el fuego a fuego lento y cocina tapado durante 1.5-2 horas o hasta que los frijoles estén tiernos.
- Si usas una olla de cocción lenta, coloca los frijoles escurridos y enjuagados en la olla de cocción lenta con unos centímetros de agua o caldo y cocina a fuego bajo durante 6-8 horas.

Uso y Almacenamiento de Frijoles

- ¡Los frijoles pueden ser excelentes por sí solos o como un complemento para muchos platos diferentes! Intenta mantenerlos en el líquido en el que fueron cocinados para una sopa o guiso, usarlos como guarnición para tus platos favoritos, añadirlos a ensaladas, o hacerlos la parte principal de una ensalada de frijoles!
- Los frijoles se pueden mantener en el refrigerador durante aproximadamente una semana o en el congelador por hasta 6 meses. Pueden almacenarse en el líquido en el que fueron cocinados o por sí solos. Almacenarlos en el líquido los mantendrá más húmedos y también preservará algo del sabor.



¡Escanea para ver el video de cocina!

Cocinar Frijoles Secos en una Olla de Cocción Lenta

Ingredientes:

- 1 libra (~ 2 tazas) de frijoles secos (frijoles pintos, frijoles negros, frijoles rojos)
- 6 - 8 tazas de agua (suficiente para cubrir los frijoles por aproximadamente 2 pulgadas)
- Sal (opcional, agregar más tarde)
- Aromáticos (opcional, como ajo, hojas de laurel, cebolla, etc.)

Instrucciones:

1. **Enjuagar y Clasificar los Frijoles:** Enjuaga los frijoles bajo agua fría y retira cualquier residuo o frijoles rotos.
2. **Pre-remojar (opcional pero recomendado):** Remojar los frijoles durante la noche ayuda a cocinarlos de manera más uniforme y reduce el tiempo de cocción. Para hacer esto:
 - Coloca los frijoles en un tazón grande, cúbrelos con 2-3 pulgadas de agua y déjalos reposar durante al menos 6-8 horas o durante la noche.
 - Escurre y enjuaga los frijoles antes de cocinarlos
3. **Agregar Frijoles al Crockpot:** Coloca los frijoles en el crockpot y cúbrelos con agua fresca, aproximadamente 2 pulgadas por encima de los frijoles
4. **Cocinar los Frijoles:**
 - Para frijoles **no remojados:** cocina a temperatura alta durante 5-6 horas o a temperatura baja durante 8-10 horas.
 - Para frijoles **remojados:** cocina a temperatura alta durante 3-4 horas o a temperatura baja durante 6-8 horas
5. **Agregar Sal (cerca del final de la cocción):** Agrega sal durante la última hora de cocción. Agregarla demasiado pronto puede hacer que los frijoles se endurezcan
6. **Escurrir o Almacenar en el Líquido de Cocción:** Una vez que los frijoles estén tiernos, escúrrelos o almacénalos en el líquido de cocción para agregar sabor y humedad.

Tips:

- **Adiciones de Sabor:** Puedes agregar aromáticos como hojas de laurel, ajo o cebolla para infundir los frijoles con sabores sutiles. Evita agregar ingredientes ácidos (como tomates o vinagre) hasta el final de la cocción, ya que pueden interferir con el ablandamiento de los frijoles.