

## Healthy Community Cooking

### Rice with Pigeon Peas



#### Ingredients:

$\frac{3}{4}$  lb. green pigeon peas  
3 cups water (used to pre-cook the pigeon peas)  
2 cups white or brown rice  
2 tbsp. olive oil

$\frac{1}{2}$  cup sofrito  
 $\frac{1}{4}$  cup tomato sauce  
1 tbsp. fresh garlic, chopped  
1 tbsp. sazón



### Rice with Pigeon Peas *(continued...)*

#### Directions:

Rinse rice and set aside. Rinse pigeon peas and cook in 4 cups of water. Simmer until fork tender.

Drain and set aside. Save 3 cups of water.

In a 4-quart saucepan, add olive oil and pigeon peas. Simmer over moderate heat for 3 minutes. Add garlic, sofrito, and tomato sauce. Simmer for another 3 minutes as you mix all ingredients.

Raise to high heat. Add water that was set aside. Bring water to a boil. Add rice and remaining ingredients. Once water starts to boil again, reduce heat to medium-high and cook uncovered until most of the water evaporates.

Reduce heat to low. Mix rice. Cover and cook for 15 minutes. Mix rice once more. Continue to cook until rice is fully cooked.

(Serves 6)

## Cocinando para una comunidad saludable

### Arroz con Gandules



#### Ingredientes:

$\frac{3}{4}$ lb. gandules verdes	$\frac{1}{2}$ taza sofrito
3 tazas de agua (usa para precocinar los gandules)	$\frac{1}{4}$ taza de salsa de tomate
2 tazas de arroz blanco	1 cda. de ajo fresco picado
2 cdas. de aceite de oliva	1 cda. de sazón



### Arroz con Gandules *(continúa...)*

#### Preparación:

Lave el arroz y coloque a un lado. Lave los gandules y cocine en cuatro tazas de agua. Hierva a fuego lento hasta ablandar.

Cuele, ponga a un lado y reserve 3 tazas de agua.

En una cacerola agregue el aceite de oliva, y gandules y cocine a fuego lento por 3 minutos. Agregue el ajo, sofrito, y salsa de tomate y cocine a fuego lento por 3 minutos más al combinar todos los ingredientes.

Suba la llama a fuego alto y agregue el agua que había puesto a un lado. Una vez que el agua comience a hervir, agregue el arroz, y el resto de los ingredientes. Una vez que el agua comience a hervir otra vez reduzca la llama a fuego moderado. Cocine sin cubrir hasta que la mayor parte del agua se evapore.

Reduzca la llama a fuego bajo. Mezcle el arroz, cubra y cocine por 15 minutos. Mezcle el arroz una vez más y continúe cocinando hasta que el arroz esté completamente cocido.

(Esta receta provee 6 porciones.)