

Okra and Stewed Tomatoes

Okra and Stewed Tomatoes is a staple dish in the African American community and deeply rooted in the south. Rice, okra, tomatoes, and peppers form part of the small list of foods allowed to travel with us from Africa during the slave trade in the 1500s. Substitute the sausage for chicken or shrimp to make this a versatile dish. – *Chef r Ree*

Makes 8 servings

Ingredients

1 onion, diced
2 pounds fresh or frozen Okra, cut into ½-inch slices.
2 bell peppers, diced
1 jalapeño (optional), finely diced
1 pound andouille sausage or sausage of choice, sliced into ½ inch slices
1 cup chicken broth
1 cup tomato sauce
3 large tomatoes, diced OR 20 ounce can of diced tomatoes
¼ teaspoon garlic powder
1 tablespoon creole seasoning
1 bay leaf
Salt and pepper to taste



Instructions:

1. In a large pot over medium heat, sauté sausage for 2 minutes. Add onions, peppers, and jalapeño and continue to cook for 2 minutes.
2. Stir in all remaining ingredients and bring to a simmer for 3-4 minutes. Cover and continue to cook over low to medium heat for 40 minutes, stirring every 15 minutes.

Okra con Tomates Guisados

Okra con Tomates Guisados es un platillo importante en la comunidad afroamericana con raíces fuertes en el sur del país. El arroz, la okra, los tomates y los pimientos forman parte de la pequeña lista de alimentos a los que se permitió viajar con nosotros desde África durante el comercio de esclavos en el siglo XVI. Se puede sustituir la salchicha por pollo o camarones, lo cual hace este un platillo versátil. – *Chef r Ree*

Cantidad: 8 porciones

Ingredientes

- 1 cebolla picada
- 2 libras de okra fresca o congelada, cortadas en rodajas de ½ pulgada
- 2 pimientos cortados en cubitos
- 1 jalapeño (opcional) finamente picado
- 1 libra de salchicha andouille o salchicha de su gusto, cortada en rodajas de ½ pulgada
- 1 taza de caldo de pollo
- 1 taza de salsa de tomate
- 3 tomates grandes cortados en cubitos o una lata de tomates cortados de 20 onzas
- ¼ cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharada de condimento Creole
- 1 hoja de laurel
- Sal y pimienta negra al gusto



Preparación

1. En una olla grande a fuego medio, saltear la salchicha por 2 minutos. Agregar las cebollas, los pimientos, y el jalapeño, y continuar cocinando durante 2 minutos.
2. Agregar el resto de los ingredientes y hervir a fuego lento durante 3-4 minutos. Tapar y continuar cocinando a fuego medio durante 40 minutos, revolviendo cada 15 minutos.