

Recetas de Frijoles Pintos Secos

Cómo Preparar Frijoles Pintos para Sopas, Guarniciones y Platos Principales

- Enjuague 1 libra de frijoles pintos secos. Retire los escombros. Coloque los frijoles en una olla grande y pesada. Cubra con agua 3 pulgadas por encima de los frijoles. Cubre la olla.
- Llevar a ebullición RODANTE. Alejar del calor. Deje reposar los frijoles durante 1 hora. Escurrir y enjuagar los frijoles. Esto ayudará a eliminar las enzimas que pueden causar problemas de digestión.
- Vuelva a colocar los frijoles en la sartén. Cubra con agua 3 pulgadas por encima de los frijoles. Cubre la olla.
- Llevar a ebullición a temperatura media. Destapa la olla. Cocine a fuego lento hasta que los frijoles tengan la ternura deseada; alrededor de 1-3 horas. Añadir más agua si es necesario. Escurrir y enjuagar los frijoles.
- Frijoles frescos. Agréguelo a la receta elegida o límpielo en cantidades de 1 taza en bolsitas Ziploc para su uso posterior.

Cómo Triturar y Hacer Puré de Frijoles Pintos Cocidos para Productos Horneados

- Siga las instrucciones anteriores para cocinar frijoles pintos secos.
- Guarde un poco del líquido de cocción. Mientras los frijoles aún están calientes, agregue un poco de líquido a los frijoles y triture con un machacador de papas, un tenedor, una licuadora o una batidora hasta que se forme una sustancia suave.

Ensalada De Frijoles Pintos

Necesitará:

2 tazas de frijoles pintos (**COCIDOS**)
1 o 2 aguacates cortados en cubos de 1/2 pulgada
1 taza de tomates cherry, cortados en mitades
2 cucharadas vinagre blanco suave
½ taza de cebolla morada finamente picada
1-2 cucharadas de aceite de oliva
1-2 cucharadas de jugo de lima fresco
½ -¾ taza de cilantro finamente picado
sal y pimienta para probar

Instrucciones:

- Seque los frijoles pintos cocidos con una toalla de papel y colóquelos en un tazón. Mezcle con vinagre y jugo de limón.
- Permita que los frijoles se marinen mientras prepara otros ingredientes. Corte los aguacates en cubos de 1/2-3/4 pulgadas.
- Cortar los tomates cherry en mitades o cuartos. Picar la cebolla morada y el cilantro.

- Mezcle las cebollas y el cilantro con los frijoles. Agregue suavemente el aguacate y el tomate. Rocíe la ensalada con aceite de oliva.
- Sazone al gusto con sal y pimienta. Agregue más jugo de limón y/o aceite de oliva si lo desea. Sirva de inmediato.

Cazuela De Frijoles Pintos

Necesitará:

2 tazas de frijoles pintos (**COCIDOS**)

1 paquete de queso Colby o Monterey jack, rallado

1 libra de carne molida de res o pavo

1 paquete (15 oz.) de mezcla de pan de maíz

1 paquete (1.25 oz.) de mezcla de condimentos para tacos (opcional)

Instrucciones:

- Precaliente el horno a 425 grados F. Dore y desmenuce la carne a fuego medio-alto en una sartén grande.
- Drenar el ritmo. Mezcle el condimento para tacos con 3/4 taza de agua. Agregue a la mezcla de carne.
- Llevar a ebullición. Revuelva y cocine a fuego lento durante 5 min. Coloque la carne en el fondo de una cacerola de 9x9.
- Coloque una capa de puré de frijoles pintos o enteros encima de la carne. Coloque una bolsa de queso encima de los frijoles.
- Prepare la mezcla de pan de maíz según las instrucciones del paquete. Cuchara de mezcla de pan de maíz encima de queso.
- Coloque la cacerola en el horno. Cocine hasta que el pan de maíz esté listo, 20-30 minutos.

Frijoles Pintos Picantes

Necesitará:

6 tazas de frijoles pintos (**COCIDOS**)

1 lata (12 oz.) de tomates cortados en cubitos con chiles

½ cucharadita de pimienta negra molida

6 rebanadas de tocino

1 cucharadita de sal

½ taza de agua

1 cebolla mediana, picada

1 cucharadita chile en polvo o al gusto

cilantro, ajo, jugo de limón al gusto

Instrucciones:

- En una sartén grande, cocine el tocino hasta que esté crujiente. Retirar el tocino, desmenuzar y reservar.

- Saltee la cebolla en la grasa del tocino hasta que esté tierna.
- Agregue frijoles, tomates enlatados, sal, chile en polvo, pimienta y agua.
- Tape y cocine a fuego medio durante 20-30 minutos.
- Agregue agua adicional si es necesario. Sirva adornado con tocino desmenuzado.

Huevos Rancheros

Necesitará:

1 $\frac{2}{3}$ tazas de frijoles pintos (**COCIDOS**)
 4 tortillas de harina de maíz
 1 bote pequeño de salsa
 4 cebollas verdes, picadas
 4 huevos
 2 cucharadas de mantequilla
 $\frac{3}{4}$ taza de queso rallado
 sal y pimienta para probar

Instrucciones:

- Triture los frijoles pintos con un machacador de papas o un tenedor para hacer frijoles refritos. Añadir más agua si es necesario.
- Caliente la mezcla de frijoles en una sartén. Caliente las tortillas en el horno o frías en una sartén. Ponga los frijoles y las tortillas a un lado.
- Derrita la mantequilla en una sartén y agregue los huevos rotos. Agregue sal y pimienta y cocine a su gusto.
- Coloque una tortilla en un plato y extienda los frijoles refritos encima. Cubra con cebollas verdes picadas y queso.
- Coloca otra tortilla encima de la primera. Cubra con 2 huevos fritos y salsa. Servir tibio.

Galletas de Frijoles Pintos con Chispas de Chocolate

Necesitará:

$\frac{3}{4}$ taza de frijoles pintos (**COCIDOS**) y hechos puré
 $\frac{1}{2}$ taza de mantequilla o manteca
 $\frac{3}{4}$ taza de compota de manzana
 1 cucharadita de bicarbonato de sodio
 $\frac{3}{4}$ taza de azúcar moreno
 2 huevos
 2 $\frac{1}{4}$ tazas de harina para todo uso
 1 cucharadita de sal
 $\frac{1}{4}$ taza de azúcar morena blanca
 1 cucharadita de vainilla
 1 cucharadita de levadura en polvo
 $\frac{1}{2}$ taza de nueces picadas

Instrucciones:

- Precaliente el horno a 350 grados F. Haga puré de frijoles pintos cocidos.
- Agregue el azúcar y la mantequilla a un recipiente para mezclar y mezcle bien. Agregue huevos. Mezcle bien hasta que quede ligero y suave.
- Agregue vainilla. Agregue puré de frijoles pintos y puré de manzana, bata hasta que quede esponjoso.
- Combine los ingredientes secos en un tazón pequeño; agregue a la mezcla cremosa y mezclar hasta que quede suave.
- Agregue las nueces y las chispas de chocolate. Coloque la masa preparada en el refrigerador durante 30 minutos para que se endurezca.
- Vierta por tamaño de cucharadita en una bandeja para hornear engrasada. Hornee durante 10-12 minutos o hasta que estén doradas.

Pastel De Frijoles Pintos

Necesitará:

2 tazas de frijoles pintos, (**COCIDOS**) y triturados o hechos puré

1 ½ tazas de harina

1 cucharadita de canela

1 cucharadita de bicarbonato de sodio

2 tazas de manzana cruda cortada en cubitos

½ cucharadita de clavo

1 taza de pasas

¼ taza de mantequilla

½ cucharadita de pimienta de Jamaica

1 taza de nueces picadas

2 huevos

1 taza de azúcar

1 cucharadita de vainilla

Instrucciones:

- Crema de azúcar y mantequilla. Agregue huevos. Tamizar juntos los ingredientes secos.
- Agréguelos a la mezcla cremosa. Agregue los frijoles y la vainilla. Agregue manzanas, pasas y nueces.
- Vierta en un molde de 13x9 pulgadas engrasado y enharinado.
- Hornee a 350 grados F durante 30-40 minutos o hasta que un palillo salga limpio.
- Bueno con glaseado de queso crema o crema batida.