

ENFRIJOLADAS

Platillo mexicano, deliciosos, sencillo y nutritivo.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 PERSONAS

- 1 diente de ajo
- Perejil picado
- 1 chile chipotle adobado (opcional)
- Queso de almendras
- Ajo en polvo
- 3 papas
- 3 tazas de frijoles cocidos
- Aceite
- Sal
- Tortillas
- Crema vegana
- Cebolla
- Ajo en polvo

NOTA: TODAS LAS VERDURAS DEBER DE ESTAR LAVADAS Y DESINFECTADAS.

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

una sartén caliente vertemos un poco de aceite vegetal.

Agregamos un trozo de cebolla y sofreímos durante 30 segundos. Agregamos un diente grande de ajo en trozos y movemos 30 segundos más. Apagamos el fuego.

a al vaso de la licuadora 3 tazas de frijol cocido, agregamos el ajo y la cebolla que acabamos de freír y licuamos por un minuto. Lo pasamos a una sartén y ponemos a hervir. Cuando suelte el hervor, probamos de sal y agregamos al gusto. (Si gustan pueden agregar un poco de chile chipotle)

una sartén ya caliente vertemos un poco de aceite vegetal, agregamos un trozo de cebolla finamente picada y sofreímos por 30 segundos. Agregamos un diente de ajo finamente picado y mezclamos por 30 segundos. Agregamos 3 papas cocidas medianas, peladas y cortadas en cubos y movemos 30 segundos. Agregamos $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal y un poco de ajo en polvo. Machacamos y agregamos un puño grande de perejil finamente picado. Mezclamos durante 3 minutos. Apagamos el fuego

por los dos lados una tortilla en un comal. La sumergimos en el caldo de frijol. La ponemos en un plato y la rellenamos con el puré de papa. La doblamos por la mitad. Así hacemos con todas. Sugerencia de 3 enfrijoladas por plato. Las bañamos bien con caldo de frijol y adornamos con crema vegana, queso vegano desmoronado y rebanadas de cebolla.

Ver video