

# Leguminosas Frijoles



## Empediat de frijoles y bacalao



### Ingredientes:

- 750 g de frijoles alubia
- 1 cebolla picada
- 1 jitomate picado
- 1 pimiento sin semillas y picado
- Aceite
- Vinagre
- Mostaza
- Aceitunas negras
- 300 g de bacalao desalado

### Procedimiento:

Corte la cebolla, el tomate y el pimiento en trozos pequeños.

Cueza los frijoles y Mezclelos con los vegetales.

Cubra completamente con el bacalao.

Aliñe con una abundante vinagreta y sirva frío

## Moros con cristianos



### Ingredientes:

- 4 tazas de Agua
- 2 tazas de arroz integral
- 1 cucharada de aceite
- 1 cebolla morada picada
- 4 dientes de ajo finamente picados
- 1 lata de 420gr de frijoles negros enteros o 2 tazas cocinados por ti
- ½ taza de cilantro picado
- 3 cucharadas de salsa inglesa
- Sal y pimienta al gusto

### Procedimiento:

En dos ollas diferentes hierva 4 tazas de agua, en una añada los frijoles y en otra el arroz, reduzca el fuego y cocine hasta que el arroz y los frijoles estén tiernos (arroz 45 min y frijoles 30min).

Caliente el aceite en una sartén y añada la cebolla y el ajo, saltee por 5 minutos.

En un bowl grande, revuelva la cebolla y el ajo con el arroz. Añada los frijoles con un poco de su caldo (al gusto), el cilantro y la salsa inglesa. Mezcle muy bien y añada sal y pimienta al gusto.

## Brownie con frijoles negros



### Ingredientes:

- 200 gr. frijoles negros cocidos sin sal
- 3 Huevos grandes
- 125 gr. chocolate de postre
- 100 gr. mantequilla
- 200 gr. Azúcar
- 125 gr. Harina
- 50 gr. nueces picadas
- 1 cucharadita de bicarbonato
- Pizca de sal

### Fondant

- 100 gr. azúcar glas
- 30 gr. de cacao en polvo
- 60 gr de queso crema
- 30 gr mantequilla a temperatura ambiente

### Procedimiento:

Caliente el horno a 170°. Aceite y enharine una bandeja cuadrada de 20 cm. Bata los frijoles cocidos con los huevos y el azúcar, reserve. Derrita a fuego lento a baño maría el chocolate y la mantequilla. Incorpore ambas mezclas. Añada la harina con el bicarbonato, remueva bien hasta que quede una pasta homogénea, añada las nueces y mezcle bien. Vierta la masa en la bandeja previamente preparada y hornee durante 30 minutos o hasta introducir un palillo y que éste salga limpio. Deje enfriar, desmolde. Cuando esté totalmente frío extienda el fondant por encima.

Para hacer el fondant: Cernir el azúcar glas y el cacao, bata ésta mezcla con la mantequilla y el queso crema hasta que quede una pasta homogénea y sin grumos.

## Ensalada de frijol



### Ingredientes:

- 1 lata de 420gr de frijoles pintos
- 1 lata de 420gr de frijoles negros
- 1 lata de 420gr de frijoles rojos
- 1 cebolla morada grande finamente picada
- 2 cucharadas de perejil picado y otra más para aderezar
- ¾ de salsa vinagreta\*
- Hojas de lechuga Romana

### Salsa Vinagreta

- ½ cucharadita de mostaza
- 1 cucharadita de azúcar
- 3 cucharadas de vinagre de vino tinto
- Sal y pimienta al gusto
- ½ taza de aceite de oliva.

### Procedimiento:

Drene las latas de los frijoles. En un bowl grande combine los frijoles, la cebolla y el perejil.

En un recipiente pequeño bata la mostaza, azúcar, vinagre, sal y pimienta. Añada gradualmente el aceite de oliva sin dejar de batir.

Añada la mitad de la vinagreta a la mezcla de frijoles, Pruébalo y añada más según su preferencia. Sirva la ensalada en platos individuales sobre las hojas de lechuga y espolvoree un poco de perejil.

# Leguminosas Frijoles



## Tímbal de atún ahumado relleno



### Ingredientes:

- 200 g de frijoles
- ½ pimiento rojo
- ½ pimiento verde
- 1 cebolla pequeña
- 100 g de escarola
- 1 lata de pimientos del piquillo
- 1 hoja de laurel
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharada de vinagre
- 1/2 cucharadita de agar en polvo
- Sal

### Procedimiento:

Cuezan los frijoles en agua con el laurel y la cebolla, hasta que estén tiernos, durante 45 min. Una vez cocidos, se rectifican de sal, se escurren y reservan. Corte los pimientos y la cebolla en dados pequeños, mézclelos con los frijoles refrescados y la escarola troceada y aliñe con el polvo de agar, aceite y vinagre.

Revista 4 moldes pequeños con film y recubra el interior con el atún, dejando que sobresalga por los lados. Rellene con la preparación, cierre con el atún para que sobresalga por los lados. Deje enfriar en la nevera antes de desmoldar. Si se desea, se puede decorar con un coulis de pimiento del piquillo y unos aritos de cebolla.

## Galletas con chocolate y frijoles



### Ingredientes:

- 250 gr. Harina
- 100 gr. Mantequilla en pomada
- 200 gr. frijoles blancos cocidos sin sal
- 200 gr. Azúcar
- 2 Huevos
- 100 gr. Pepitas de chocolate
- 50 gr. crocanti de almendras (opcional)
- 1 cucharadita de levadura en polvo

### Procedimiento:

Precale el horno a 170° C.

Bata los huevos con los frijoles en una batidora eléctrica. En otro recipiente bata la mantequilla con el azúcar hasta que quede cremoso. Añada poco a poco la mezcla de los huevos y frijoles. Gradualmente vaya incorporando la mezcla de harina con la levadura y finalmente añada las pepitas de chocolate y el crocanti de almendras, mézcle bien. Forre una bandeja de horno con papel de hornear. Ayúdese con dos cucharas pequeñas a echar montoncitos, con cuidado de que no se junten. Hornee durante unos 15 minutos o hasta que estén doradas. A los niños les encantan, no se nota la presencia de legumbres y tienen la ventaja de ser un aporte extra de proteínas. La textura es increíble.

## Frijoles con codornices en escabeche



### Ingredientes:

- 300 g de frijoles claros
- 4 codornices
- 1,5 litros de fondo de ave
- 1 hoja de laurel
- 3 dientes de ajo
- 1 zanahoria y 1 cebolla
- 1 ramita de tomillo
- 1 vaso de aceite de oliva
- Medio vaso de vinagre de Jerez
- unos granos de pimienta
- Sal

### Procedimiento:

Los frijoles, tras haberlos dejado en remojo, se cuecen aproximadamente durante 1 hora en el fondo de ave con la cebolla y la zanahoria peladas, un diente de ajo y laurel. Una vez cocidos, se rectifican de sal.

Dore los muslos y las pechugas deshuesadas de las codornices por ambos lados en una sartén con dos dientes de ajo, tomillo y pimienta. Añada el vinagre, Deje reducir y se retire del fuego.

En cada plato de frijoles con su caldo se sirve una codorniz, con un poco de su jugo.

## Tapa ramchera de frijol negro



### Ingredientes:

- 1 tomate
- 1 cucharada de cebolla picada muy fina
- Aceite de oliva
- 1 cucharadita de cilantro fresco picado
- 80 g de afrijoles negros cocidos
- 4 huevos de codorniz
- Pimienta de cayena molida, sal y pimienta

### Procedimiento:

Pele y despite los tomates; aliñelos con aceite de oliva, sal, cebolla picada y cilantro fresco picado.

Aliña los frijoles con aceite de oliva.

Fíar los huevos de codorniz.

Hacer un montadito con los tomates, las alubias y el huevo de codorniz frito con una pizca de cayena molida.

# Leguminosas Frijoles



## Frijoles salteados con tocino ibérico



### Ingredientes:

- 200 g de frijoles black eye
- 1 hoja de laurel
- 1 diente de ajo
- 8 cigalas
- 1 loncha gruesa de tocino ibérico
- 200 g de mesclum
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharada de vinagre
- 1 vaina de vainilla
- sal
- pimienta

### Procedimiento:

Cueza los frijoles en agua con el laurel y el ajo, durante 50 minutos, hasta que estén tiernos. Una vez cocidos, escurra y se reserve. Abra la vaina de vainilla en sentido longitudinal y raspe las semillas sobre el aceite.

Cueza las cigalas al vapor por 3 o 4 minutos. Saltee unos instantes con el tocino cortado a tiras con la mitad del aceite, agregue los frijoles. Salpimentado y saltee unos segundos más.

Sirva las cigalas junto con los frijoles sobre un nido de mesclum aliñado con el aceite restante y el vinagre.

## Conchas de salpicón de vieira y frijoles negros



### Ingredientes:

- 200 g de frijoles negros
- 4 vieiras frescas
- 1 cebolla
- 2 zanahorias
- 1 escalonia
- 1 endibia roja
- 1 lima
- unas ramas de eneldo
- aceite de oliva
- sal
- pimienta

### Procedimiento:

Tras haberlos dejado en remojo, cueza los frijoles negros en agua con el laurel y el ajo, por 55 minutos, hasta que estén tiernos. Una vez cocidos, rectifique de sal, escurra y reserve.

Abra y se limpie las vieiras. Pique la zanahoria y la escalonia peladas. Lave y pique el eneldo y corte la piel de lima en juliana. Prepare una vinagreta con aceite, zumo de lima, sal y pimienta.

Corte las vieiras en dados muy pequeños y mezcle con los demás ingredientes. Sirva decoradas con la endibia.

## Frijoles negros con choquitos en su tinta



### Ingredientes:

- 300 g de frijoles negros
- 500 g de choquitos o chipirones
- medio pimiento rojo
- medio pimiento verde
- 1 cebolla y 1 tomate grande
- 1 copa de vino blanco
- 1 bolsita de tinta
- 1 hoja de laurel
- Aceite de oliva
- 2 dientes de ajo
- 1 huevo

### Procedimiento:

Dejeles en remojo, después cueza los frijoles en agua con el laurel y un diente de ajo por 1 hora, hasta que estén tiernos. Una vez cocidos, rectifique de sal, retire del fuego y reserve.

Pique la cebolla, los pimientos y el tomate y prepare un sofrito. Agregue el vino, triture el sofrito y pase por el chino. Coloque de nuevo al fuego, agregue la tinta y cueza.

Limpie los choquitos, saltee en una sartén con aceite y agregue a la salsa preparada. Deje cocer lentamente por 40 min, si es necesario, añada un poco de agua y rectifique de sal.

Prepare una mayonesa con un diente de ajo (el all i oli). Escurra los frijoles, disponga encima los choquitos con la salsa y unas gotitas de all i oli.

## Alcachofas rellenas de frijoles



### Ingredientes:

- 200 g de frijoles claros
- 12 alcachofas pequeñas
- 1 trufa fresca
- 150 g de mantequilla
- 2 yemas de huevo
- 1 limón
- Sal
- pimienta

### Procedimiento:

Tras haberlos dejado en remojo, cueza los frijoles en agua con el laurel y el ajo, por 1 hora, hasta que estén tiernos. Una vez cocidos, se rectifican de sal, se escurren y se reservan.

Limpie las alcachofas hasta obtener los corazones. Elimine el centro y cueza en agua hirviendo con la mitad del limón exprimido y una cucharada de harina hasta que estén tiernos, y se escurran.

Prepare una salsa holandesa con la mantequilla y las yemas de huevo. Cuando esté montada, se agregan unas gotas de zumo de limón, la trufa rallada y una pizca de sal.

Se rellenan las alcachofas con los frijoles y se cubren con la salsa holandesa.

# Leguminosas Frijoles



## Frijoles black eye con anchoas



### Ingredientes:

- 800 g de frijoles black eye
- 2 filetes de anchoas
- 1 cebolla
- Aceite
- Ajo
- Tocino ahumado

### Procedimiento:

Sofríe la cebolla con el ajo.

Añada el tocino a trocitos pequeños.

Mezcle con los frijoles.

Sirva con los filetes de anchoas.

## Frijol colado



### Ingredientes:

- 1/2 Kg. de frioles negros
- 1/4 Kg de azúcar morena
- 4 cuch. soperas de nata líquida
- 1 palo de canela
- 50 gr. de ajonjolí
- 2 clavos de olor

### Procedimiento:

Ponga a remojar los frijoles desde la noche anterior. Aclararlos bien, hiervalos sin sal en una olla, hasta que estén blandos.

Paselos por un pasa-purés para quitarles las pieles. Bata todo, pieles incluidas, pero el dulce no quedaría tan fino.

Haga un almíbar con el azúcar y medio vaso de agua. Añada la canela en rama y los clavos de olor.

Una vez que el almíbar esté a punto de hilo flojo, retire las especias, añada el puré de frijoles y la nata o leche evaporada.

Deje cocer durante 10 minutos, remueva continuamente para que no se pegue en el fondo. Eche en cuencos pequeños, espolvoree con el ajonjolí.

## Muffins costrados con frijoles y arándanos



### Ingredientes:

- 200 gr. de frijoles blancos cocidos sin sal
- 125 Cl. Nata líquida
- 1 vaina de vainilla
- 200 gr. Azúcar
- 3 Huevos grandes
- 50 gr. de arándanos deshidratados
- 125 gr. Harina
- 1 cucharadita de Levadura
- Pizca de sal

### Para la Cubierta

- 50 gr. de mantequilla a temperatura ambiente
- 100 gr. azúcar
- 50 gr. harina
- 50 gr. almendras molidas

### Procedimiento:

Caliente el horno a 170°.

Bata los frijoles cocidos con la nata líquida, reserve. En otro recipiente mezcle todos los ingredientes secos. Bata los huevos con el azúcar, hasta que quede una mezcla espumosa, añada la mezcla de frijoles y nata. Incorpore en varias tandas la mezcla de los ingredientes secos y los arándanos. Mezcle hasta que todos los ingredientes queden bien incorporados.

En un recipiente mezcle todos los ingredientes de la cubierta, amase con las manos hasta que adquiera el aspecto de pan rallado.

Rellene los moldes hasta las 3/4 partes y espolvoree la masa de la cubierta. Hornee durante unos 20 minutos, hasta que al introducir un palillo en el centro, éste salga limpio.

## Quesadillas de frijoles pintos,



### Ingredientes:

- 1 cebolla
- 3 pimientos verdes tipo italiano
- 4 tortitas de trigo
- 12 lonchas finas de queso cheddar
- 200 g de frijoles pintos cocidos
- Aceite de oliva, sal y pimienta
- Cilantro fresco al gusto

### Procedimiento:

Pele la cebolla y corte en plumas. Quite el cabo a los pimientos verdes y corte en tiras finas. Caliente un chorrito de aceite en una sartén y saltee la cebolla y los pimientos con un poquito de sal hasta que estén tiernos. Incorpore los frijoles pintos y unas cucharadas de agua. Remueva y reserve.

Cubra cada tortita con queso cheddar y seguidamente coloque el salteado de cebolla, pimiento y frijoles. Esparza por encima un poco de cilantro y pimienta, y doble a la mitad.

Caliente las tortitas en una plancha por ambos lados hasta que queden bien doradas y el queso se haya fundido.