Estofado de frijoles ahumados al estilo mexicano

con maíz tostado, salsa cítrica y tostadas al tomillo

Vegetariano | Rápido

12

Cebolla

Alubias negras

Passata de tomate

Pimentón ahumado

Maíz dulce

Pan de chapata

Tomillo seco

Lima

Yogur griego

De tu despensa: sal y pimienta, aceite de oliva, vinagre, ajo, agua.

HECHO CON CARIÑO

3 AÑOS COCINANDO CONTIGO
Escanea y descubre deliciosas sorpresas

Cocinando: 20 mins
Listo en: 25 mins

Un estofado de alubias nunca fue tan fácil ni estimulante. En esta ocasión, lo preparamos con una receta inspirada en la gastronomía mexicana y añadimos una salsa cítrica, maíz tostado, cebolla encurtida y un toque de lima. Incluso acompañando todo con tostadas al tomillo, ¡no tardarás más de 25 minutos!

Antes de empezar

Planifica qué receta cocinarás primero según la caducidad de sus ingredientes y limpia las frutas y verduras. ¡No olvides lavarte las manos!

Utensilios necesarios:

Bol, colador, sartén grande, sartén antiadherente, bol pequeño, tostadora, varillas.

Ingredientes

	2P	4P	6P
Cebolla*	1 ud	2 uds	3 uds
Alubias negras*	780 g	1560 g	2340 g
Passata de tomate	105 g	210 g	315 g
Pimentón ahumado **9)**	1½ ud	3 uds	4½ ud
Maíz dulce	140 g	280 g	420 g
Pan de chapata **13)**	2 uds	4 uds	6 uds
Tomillo seco	1 ud	2 uds	3 uds
Lima*	1 ud	2 uds	3 uds
Yogur griego* **7)**	1 ud	2 uds	3 uds
Vinagre para encurtir	2 cda	4 cda	6 cda
Sal para encurtir	½ cdta	1 cdta	1½ cdta
Ajo	1 ud	2 uds	3 uds
Agua	250 ml	500 ml	750 ml

**Conservar en la nevera*

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	**644 g**	**100 g**
Valor energético (kJ/kcal)	2883/ 689	448/ 107
Grasas (g)	24,9	3,9
de las cuales saturadas (g)	6,6	1,0
Carbohidratos (g)	89,8	13,9
de los cuales azúcares (g)	13,7	2,1
Proteínas (g)	25,2	3,9
Sal (g)	3,6	0,6

Alérgenos

7) Leche **9)** Mostaza **13)** Cereales que contienen gluten.

Para más información de alérgenos, revisa la lista de ingredientes declarada en el envase de cada ingrediente.

¡Recíclame!

MIXTO
Papel procedente de fuentes responsables
FSC® NC-COC-015005

Por favor, recicla nuestros envases

RECICLA RECICLA

1

A encurtir se ha dicho

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta!

- Pela la **cebolla** córtala en tiras finas.
- En un bol, agrega la mitad de la **cebolla**, el **vinagre** y la **sal para encurtir**.
- Remueve bien y déjala reposar hasta el paso 6.
- Pela y pica el **ajo**.
- Escurre la mitad de las **alubias negras** y conserva la otra mitad con el líquido del envase.

2

Cebolla al fuego

- En una sartén grande, agrega un chorrito de **aceite** y el **ajo**. Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min.
- Agrega la **cebolla** restante y **sal** y cocina 4-5 min, removiendo.
- Añade la **passata de tomate** y el **pimentón ahumado** y cocina 1 min.
- Agrega todas las **alubías negras**, el líquido reservado y el **agua** y cocina 7-8 min más.

CONSEJO: *Puedes cocinar 1-2 min más si prefieres el guiso más espeso.*

3

Tuesta el maíz

- Escurre el **maíz**.
- Calienta una sartén antiadherente a fuego medio-alto sin aceite. Cocina el **maíz** 3 min, sin remover.
- Luego, remueve y cocina otros 3 min.
- Reserva fuera de la sartén.
- Tuesta el **pan de chapata** en la tostadora hasta que esté ligeramente dorado.
- En un bol, mezcla el **tomillo seco** y un chorrito generoso de **aceite**.

4

¡A la mesa!

- Agrega el **aceite de tomillo** sobre el **pan** y córtalo en tiras de 1 cm.
- Ralla la piel de la **lima** y córtala en gajos.
- En un bol pequeño, mezcla con varillas el **yogur griego**, ralladura de **lima** y zumo de **lima** al gusto.
- Sirve el **estofado** de **alubias negras** en platos y agrega encima el **maíz**, la **cebolla** encurtida escurrida y la **salsa** cítrica de **yogur**.
- Acaba añadiendo el **pan** con **tomillo**.

¡Que aproveche!

¡Ponle nota, chef!
Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.