



SISTEMA PRODUCTO
FRIJOL

Tradición que Alimenta

Contacto:

Comité Estatal del Sistema Producto Frijol del Estado de Chihuahua, A.C.

Carretera Cuauhtémoc - Namiquipa Km 112, Soto Máynez,

Namiquipa, Chihuahua. C.P. 31963

www.frijol-mexicano.com

E-mail: cesp.frijol.chihuahua@gmail.com

625 589 0685



SISTEMA PRODUCTO
FRIJOL

Tradición que
alimenta

RECETARIO



Directiva del Comité Estatal del Sistema Producto Frijol

	Titular	Suplente
Representante No Gubernamental	Hernán Hernández Alderete	Gustavo Alonso Andujo González
Representante De Producción Primaria	Jesús Arnulfo Arreola Quezada	Ricardo Hernán Hernández Caro
Enlace Con Gobierno	Miguel Ángel Colunga Martínez	Erick Gerardo Bustillos Olivas
Eslabón De Comercialización	José Luis Vázquez García	José Cruz Ruiz Solís
Eslabón De Transporte	Alondra Sotelo Ortega	Cesar Palacios Nevárez
Eslabón De Central De Abastos	Fernando Fernández Aguirre	Noel Rodríguez Fernández
Eslabón De Capacitación	Cesar Alexis Palacios Galaviz	Eduardo Nevárez García
Eslabón De Transferencia De Tecnología	Fabian Rojo Enríquez	Alfredo Quintana Rodríguez
Eslabón De Industria y Valor Agregado	Peter Elías Friessen	Cornelio Antonio Miranda Gómez
Eslabón De Insumos	Guillermo García Rascón	Eloy Gómez González
Representante De Menonitas	Jacobo Lowen Feher	Jacobo Wieler Doerksen
Eslabón De Exportaciones e Importaciones	Flor María Ortega Sotelo	Jaime Alberto Grajeda Melo
Eslabón De Seguros	José Dolores Luevano Chávez	Jesús Antonio Palacios Muñoz
Representante De Consumidores	Jesús Eduardo Hernández Alderete	Carlos Hugo Arroyo Orozco
Eslabón De Agronegocios	Dr. Luis Enrique Bautista Parada	Armando Ibuado Stilman
Eslabón De Almacenadoras	Jesús Manuel Márquez Sotelo	Nicandro Coronado Rodríguez
Eslabón De Sanidad Vegetal	Wilivaldo Ordoñez Maldonado	Jorge Luis Ortiz Soto
Eslabón De Investigación	Jesús Leal Meléndez	Armando Walls Barrientos
Representante Gubernamental	M.C. Rogelio Olvera García	Ing. José Osvaldo Aguilera Luna
Eslabón De Financiamiento	Sergio Alberto Ruiz Castillo / José Luis Hernández Ramos	Fermin Ortiz Hernández / Diego Ricardo Hernández Nogal
Asesora	Lic. Carmen Ivette Ramírez Cornejo	



Hernán Hernández Alderete.

Presidente.
Comité Estatal del Sistema Producto Frijol del Estado de Chihuahua

La trayectoria profesional de Hernán es amplia y diversificada, abarcando múltiples áreas dentro del sector agropecuario. A lo largo de los años, ha demostrado su habilidad como productor exitoso de cultivos como frijol, maíz, avena y ganado, consolidando su experiencia desde 1987 hasta la fecha actual.

No limitándose al ámbito de la producción, también desempeñó un papel crucial como jefe del Área de Desarrollo Rural en la Presidencia Municipal de Namiquipa durante 1990-1992, contribuyendo al desarrollo sostenible de la región. Su espíritu emprendedor lo llevó a cofundar "Comercial Súper del Camino SA de CV" en 1994, estableciendo una sólida presencia comercial en Soto Máynez, Namiquipa.

La visión empresarial de Hernán lo impulsó a involucrarse en la compraventa de granos, semillas y ganado desde 1996, ampliando aún más su presencia en el sector agropecuario. Su liderazgo se manifiesta en roles como socio fundador de "El Pikacho, Sociedad de Producción Rural de Responsabilidad Ilimitada" desde 2001, así como en su participación en la fundación y gestión de diversas entidades financieras y de aseguramiento, como "Financiera El Pikacho, S.A de C.V, SOFOM E.N.R." y el "Fondo de Aseguramiento Agrícola El Pikacho".

Además de sus logros empresariales, Hernán ha sido activo en la esfera pública y educativa. Ha sido consejero en el área de granos del Consejo Estatal Agropecuario de Chihuahua desde 2018 y ha desempeñado funciones directivas en asociaciones ganaderas locales. Su compromiso con la educación se refleja en su papel como consejero en la Universidad Tecnológica de la Babilcora y su actual cargo como presidente del sistema producto frijol en Chihuahua desde 2022.

Su sólida experiencia, tanto en la esfera empresarial como en la participación cívica y educativa, destaca su dedicación y liderazgo en el sector agropecuario y su contribución al desarrollo integral de la comunidad.

Agradecimientos

Comité Estatal del Sistema Producto Frijol del estado de Chihuahua a través de su presidente Héctor Hernán Hernández Alderete, agraden el apoyo brindado por Gobierno del Estado de Chihuahua a través de la Secretaría de Desarrollo Rural para la realización de este recetario.

Todas las fotografías utilizadas en este recetario son ilustrativas y no necesariamente concuerdan con los platillos mostrados en el mismo

Agradecemos también a los autores de la publicación “Frijoles... Desde Durango con Amor, Sabor y Sazón” Susana Echavarría de Velasco y Oscar Homero Velasco González por brindarnos la oportunidad de republicar algunas de sus recetas.

Susana Echavarría Velasco / Emprendedora, nutricionista y apasionada de la cocina

Es egresada de la Escuela de Química de la Universidad Autónoma de Chihuahua y candidata a Maestra en Alimentos de la Universidad Autónoma Metropolitana y desde entonces apasionada por la nutrición. Su experiencia laboral incluye haberse desempeñado en el Instituto Nacional del Consumidor, como Analista investigadora en el Departamento de Bioquímica y como Jefa de Laboratorio de Control de Calidad de Alimentos; en la Cámara Nacional de la Industria de Perfumería y Cosmética, como Secretaria Técnica; en las empresas Otusores y Panificadora San Pablo, como Asesora en Control de Calidad en Panificación; en el Centro Interdisciplinario de Investigación para el Desarrollo Integral Regional del Instituto Politécnico Nacional (CIIDIR IPN) en Durango y Sinaloa, donde trabajó como Investigadora, desarrollando formulaciones para alimentación infantil y alimentos funcionales, entre otras áreas. Ha sido instructora de cursos sobre nutrición para madres, infantes y adolescentes, ponente y conferencista; ha participado en varios artículos científicos nacionales e internacionales; Congresos y otros eventos científicos. Además de su labor como investigadora, es autora de varios libros y recetarios, donde ha podido experimentar y explorar su pasión por la gastronomía, participando en el desarrollo de libros como: Frijoles, desde Durango con amor, sabor y sazón; Frijoles, desde México con amor, sabor y sazón; Lunch escolar; Platos y postres con Vainilla natural; y en Indicadores estadísticos de la producción de frijol. Asimismo, ha participado en la coautoría con un capítulo sobre Leguminosas en el libro Bromatología: Composición y propiedades de los alimentos y además ganadora con tres de sus recetas incluidas en el 2do Recetario Internacional de Legumbres de la FAO. Después de su vida laboral incursionó en el mundo del emprendedurismo, donde cofundó la Empresa Susanitas®, con el objetivo de producir no solo alimentos ricos, sino también con alto contenido nutricional para coadyuvar con la nutrición de niños y adultos contrarrestando los índices de sobrepeso y obesidad. A la fecha, continúa experimentando sabores y creando nuevas recetas para complementar sus otros recetarios y desarrollando nuevos contenidos para sus próximos libros.

Oscar Homero Velasco González / Investigador y emprendedor

Es orgullosamente Politécnico desde su formación tanto académica como profesional, desarrollándose dentro del Instituto por más de 50 años, es Ingeniero Bioquímico con Especialidad en Alimentos y Maestro en Ciencias en Tecnología en Alimentos egresado de la Escuela Nacional de Ciencias Biológicas-IPN, donde además se desempeñó como Docente, Responsable de Laboratorio, Jefe de la Central de Instrumentación y además Director de Tesis, coadyuvando en la formación de incontables alumnos y profesionistas. Principalmente se ha desempeñado como investigador en el área de alimentos, por ejemplo: Tecnología de lácteos; control de calidad en panificación y mezcals; desarrollo de alimentos funcionales; y Extrusión de alimentos, convirtiéndose en uno de los principales expertos mexicanos en este tema. Ha participado como director y colaborador en diversos proyectos de investigación, ponente y conferencista nacional e internacional, autor en revistas nacionales e internacionales, libros como: Frijoles, desde Durango con amor, sabor y sazón; Frijoles, desde México con amor, sabor y sazón; Lunch escolar; Platos y postres con Vainilla natural; Indicadores estadísticos de la producción de frijol; y Situación del agave mezcalero en Durango; y coautor en varios capítulos de libros. Además, ha sido docente a nivel licenciatura, maestría y doctorado en diferentes instituciones como: CIIDIR-IPN-Durango, Instituto Tecnológico de Durango, Instituto Tecnológico de Santiago Papasquiaro y el Instituto Tecnológico de Los Llanos. Asimismo, ha colaborado en el diseño y construcción de varios equipos de laboratorio con el objetivo de optimizar procesos y desarrollar nuevos productos. Se ha desempeñado en otras empresas como: Laboratorios WELLA Cosméticos, GAL Cosméticos, Cosméticos Manuel Lozano Gallo, como Responsable Químico; ELI LILLY, como Supervisor de Materia Prima; MUSSET, como Supervisor de Producción de bebidas de frutas; Instituto Nacional del Consumidor, como jefe del Departamento de Bioquímica; OTUSORES y en Panificadora San Pablo como Administrador General de las Líneas de Producción. Ha recibido varias distinciones por sus años de servicio dentro del IPN, además ha sido acreedor de otros premios como: 1er lugar en desarrollo de nuevos productos de frijol, en el Congreso de Biotecnología; 1er lugar en el Concurso de Prototipos de Ingeniería con “Máquina para la Elaboración de Confitados y Botanas Saludables” en el Congreso Nacional de Manufactura; 2do lugar en el Desarrollo de productos por extrusión en el Congreso Nacional de Manufactura y 4to lugar con “Máquina Electroneumática aplicable al corte de Harinas Extrudidas” en el Concurso de Prototipos de Ingeniería. Es cofundador de la Empresa Susanitas®, donde colaboró con el desarrollo de todos los productos nutritivos de la marca y en el diseño de la maquinaria, con el objetivo de producir no solo alimentos ricos, sino también con alto contenido nutricional para coadyuvar con la nutrición de niños y adultos contrarrestando los índices de sobrepeso y obesidad.

La importancia del frijol.

México es reconocido como centro primario de domesticación y diversidad genética del frijol. El frijol se cultiva prácticamente en todos los estados de nuestro país. Sin embargo, son ocho las entidades que producen tres cuartas partes de la producción nacional: **Zacatecas, Sinaloa, Durango, Chihuahua, Chiapas, Nayarit, Guanajuato y San Luis Potosí**. Es el cultivo de leguminosa más importante en México, se cosecha entre los meses de octubre a febrero y representa el **36% de la ingesta de proteína en el país**.

Existen más de 476 mil productores de frijol, que generan más de 78 millones de jornales que equivalen aproximadamente en 382 mil empleos permanentes en el campo mexicano. En el mundo existen aproximadamente **150 especies de plantas de frijol**, de las cuales, **70 variedades se encuentran en México**. A nivel mundial existen 103 países que producen esta leguminosa; ocupando nuestro país el 7º lugar en producción, lo que representa el 3.8% de la oferta global, es decir una producción promedio de 1.066 millones de toneladas por año. **Sin duda, el frijol es la leguminosa de mayor consumo humano directo en el mundo.**

En el Estado de Chihuahua, a través de la organización de productores, comercializadores y de más actores de la cadena productiva frijol, nos integramos en el Comité Estatal del Sistema Producto Frijol. De manera participativa hemos estado impulsando a nivel local y nacional el consumo de frijol, por ser un cultivo que nos da identidad nacional, por su alto valor nutrimental y de gran aporte a la salud.



¿Por qué es bueno consumir **frijol**?

- El frijol fortalece el sistema inmunológico y previene enfermedades cardiovasculares.
- Estabiliza los niveles de azúcar en sangre y de insulina.
- Ayuda a disminuir la glucosa y colesterol en la sangre.
- El frijol es anticancerígeno.

El Frijol ha sido uno de los alimentos nutritivos de la naturaleza desde el principio de los tiempos ya que es un delicioso aliado para lograr la seguridad alimentaria y reducir la malnutrición además de que puede almacenarse durante mucho tiempo.

El Frijol es la fuente ideal de proteína, además contiene:

- Hierro
- Fibra
- Minerales y antioxidantes
- Carbohidratos de absorción lenta
- Alto contenido en ácido fólico
- Tiamina
- Riboflavina y niacina.
- Aporta magnesio
- Potasio
- Zinc
- Calcio
- Fósforo.



Brownie con frijoles pintos

Postres

Ingredientes:

200 gr. frijoles pintos 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

Para la cubierta

100 gr. Azúcar glas
30 gr. Cacao en polvo
60 gr. Queso crema
30 gr. Mantequilla a temperatura ambiente

Procedimiento:

- Calentar el horno a 170°. Enmantecar y enharinar una bandeja cuadrada de 20 cm.
- Batir los frijoles cocidos con los huevos y el azúcar, reservar. En una cazuela derretir a fuego lento, preferentemente al baño maría, el chocolate y a mantequilla. Echar poco a poco a la mezcla anterior. Añadir la harina con el bicarbonato, remover bien hasta que quede una pasta homogénea, añadir las nueces y mezclar bien.
- Echar la masa en la bandeja previamente preparada y hornear durante unos 30 minutos o hasta que al introducir un palillo y éste salga limpio. Dejar enfriar, desmoldar. Cuando esté totalmente frío extender el fondant por encima.
- **Para hacer el fondant:** Cernir el azúcar glas y el cacao, batir ésta mezcla con la mantequilla y el queso crema hasta que quede una pasta homogénea y sin grumos.

Muffins costrados con frijoles y arándanos

Ingredientes:

200 gr. frijoles amarillos cocidos sin sal
125 Cl. Nata líquida
1 Vaina de vainilla
200 gr. azúcar
3 Huevos grandes
50 gr. Arándanos deshidratados
125 gr. Harina
1 Cucharadita de levadura
Pizca de sal

Para la cubierta

50 gr. Mantequilla a temperatura ambiente
100 gr. Azúcar
50 gr. Harina
50 gr. Almendras molidas

Procedimiento:

- Calentar el horno a 170°.
- Batir los frijoles cocidos con la nata líquida, reservar. En otro recipiente mezclar todos los ingredientes secos. Batir los huevos con el azúcar, hasta que quede una mezcla espumosa, añadir la mezcla de frijoles y nata. Incorporar en varias tandas la mezcla de los ingredientes secos y los arándanos. Mezclar hasta que todos los ingredientes queden bien incorporados.
- En un recipiente mezclar todos los ingredientes de la cubierta, amasar con las manos hasta que adquiera el aspecto de pan rallado.
- Rellenar los moldes hasta las 3/4 partes y espolvorear la masa de la cubierta. Hornear durante unos 20 minutos, hasta que al introducir un palillo en el centro, éste salga limpio.

Recomendaciones para el cocimiento del frijol

- Limpiar el frijol, retirando la basura.
- Lavar el frijol con agua corriente.
- Remojar en 2 litros de agua durante al menos 12 horas.
- Si no desea someter a remojo el frijol, entonces, poner agua a hervir en una olla abierta o en olla express, cuando esté hirviendo, colocar el frijol y dejar 5 minutos.
- Tirar el agua de remojo y volver a agregar más agua y tapar la olla, de esta manera se disminuye la flatulencia.
- Someter a cocción durante 1 hora en olla express o de 2 a 2 ½ horas en olla abierta.
- Destapar y añadir la sal, cuando así lo requiera el platillo a preparar. Hervir otros 10 minutos más.
- **Con todas estas virtudes, ¿cómo va a negarse ante un delicioso plato de frijoles? Pueden ser pintos, rojos o amarillos, lo importante es comerlos todos los días.**



Galletas con chocolate y frijoles



Ingredientes:

250 gr. Harina	2 Huevos
100 gr. Mantequilla en pomada	100 gr. Pepitas de chocolate
200 gr. Frijoles amarillos cocidos sin sal	50 gr. Crocante de almendras (opcional)
200 gr. Azúcar	1 Cucharadita de levadura en polvo

Procedimiento:

- Precalentar el horno a 170° C.
- En batidora eléctrica batir los huevos con los frijoles. En otro recipiente batir la mantequilla con el azúcar hasta que quede cremoso. Añadir poco a poco la mezcla de los huevos y frijoles. Gradualmente ir incorporando la mezcla de harina con la levadura y finalmente añadir las pepitas de chocolate y el crocante de almendras, mezclar bien.
- Forrar una bandeja de horno con papel de hornear. Ayudándose con dos cucharas pequeñas echar montoncitos, con cuidado de que no se junten. Hornear 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.

Contenido

ENTRADAS	07
ENSALADAS	19
PLATO FUERTE	27
SOPAS	46
POSTRES	57

 www.frijol-mexicano.com



Helado de frijol



Ingredientes:

1 taza de frijoles
120 g azúcar
Pizca de sal

1 taza de crema de leche (nata)
Hojas de menta y cereales para la decoración

Procedimiento:

- Enjuague los frijoles en agua y cocinar en agua hirviendo hasta que estén suaves.
- Agregar azúcar y sal, y cocine durante 10 minutos más hasta que esté cocido completamente.
- Bata la crema de leche hasta que esté cremosa.
- Mezcle la nata con la mezcla de frijoles. Transferir a un molde y ponga en el congelador durante 1 hora hasta que esté congelado. Revolver unas tres veces mientras esté en el congelador. Dejar un poco de crema para la decoración.
- Una vez congelado, decore con crema batida, copos de maíz y hoja de menta para la decoración.

Entradas



Conchas de salpicón de vieira y frijoles

Ingredientes:

200 g. Frijoles	1 Endibia roja
4 Vieiras frescas	1 Lima
1 Cebolla	Unas ramas de eneldo
2 Zanahorias	Aceite de oliva
1 Escalonia	Sal
	Pimienta

Procedimiento:

- Tras haberlos dejado en remojo, se cuecen los frijoles en agua con el laurel y el ajo, aproximadamente 55 minutos, hasta que estén tiernos. Una vez cocidos, se rectifican de sal, se escurren y se reservan.
- Se abren y se limpian las vieiras. Se pican la zanahoria y la escalonia peladas. Se lava y se pica el eneldo y se corta la piel de lima en juliana. Se prepara una vinagreta con aceite, zumo de lima, sal y pimienta.
- Se cortan las vieiras en dados muy pequeños y se mezclan con los demás ingredientes. Se sirven decoradas con la endibia.

Frijolada

Ingredientes:

250 gr de frijoles pintos	2 hojas de laurel grandes
250 gr de salchicha ahumada	2 tazas de caldo de carne
100 gr de tocino	Aceite de oliva
4 huesos de hombro de cerdo y orejas	Sal y pimienta al gusto
2 cebollas pequeñas	Salsa picante al gusto
2 dientes de ajo	

Procedimiento:

- Lavar los frijoles bien y luego dejarlos remojando en agua toda la noche.
- Al día siguiente, cocer los frijoles a fuego lento por aproximadamente una hora con el caldo de carne.
- Mientras los frijoles se cocinan, cortar las carnes en trozos tamaño bocado, ponerlos en una cacerola, cubrirlas con agua y hervir durante unos diez minutos. Una vez cocida colar.
- Picar la cebolla y el ajo finamente y mezclar las hierbas y especias (una mezcla de especias para ensaladas funcionaría bien aquí).
- Calentar tres cucharadas de aceite en una sartén y freír la mezcla de cebolla hasta que caramelice.
- Añadir un cucharón de frijoles (que en este punto deben ser suaves) y triturar junto con la mezcla de cebolla frita. Poner las hojas de laurel en esta pasta y se deja freír por unos minutos.
- Vierta todo en los granos.
- Poner las carnes en los frijoles y agregar una taza de agua. Revolver.
- Añadir salsa de sal y picante al gusto.



Dulce de frijol estilo Michoacán

Ingredientes:

10 litros de leche	10 yemas
1 kg. de frijol	1 vasito de ron
2 kg. de azúcar	Almendras y nueces picadas para decorar
40 gr. de canela	

Procedimiento:

- Cocer (no demasiado), el frijol sin sal, escurrir y moler junto con la leche, y colar en un cedazo fino.
- Poner a baño María la mezcla junto con el azúcar y la canela, moviendo constantemente y cuando haya hervido aproximadamente 30 minutos, agregar las yemas disueltas en un poco de leche, moviendo vigorosamente para que no se formen grumos. Retirar del agua, pero sin dejar de mover y cuando haya enfriado un poco, agregar lentamente el ron.
- Servir en recipientes de barro (cazuelitas típicas) y decorar con almendras
- **Nota: Si el dulce está muy caliente, el ron se evapora y si está muy frío no se mezcla.**

Dip de frijoles pintos

Ingredientes:

1 lata de 500gr de frijoles pintos enjuagados y escurridos
1/2 taza de aderezo ranch sin grasa
1 cucharadita de comino
2 dientes de ajo

Procedimiento:

- Poner los frijoles, aderezo, el comino y el ajo en el procesador de alimentos o licuadora. Mezcle hasta obtener la consistencia deseada.



Bocadillos de Frijoles Tex Mex

Ingredientes: _____

6 tortillas de harina grandes
 1 lata de 540 ml de frijoles bayos enjuagados y escurridos
 1 taza de salsa chunky
 1/2 cucharadita Chile en polvo (opcional)
 1 taza (250 ml) de queso cheddar o mozzarella bajo en grasa rallado
 1/4 taza (60 ml) de cilantro fresco picado
 1 taza (250 ml) de crema con bajo contenido de grasa

Procedimiento: _____

- Precalentar el horno a 350° F (180° C).
- Con un cortador de galletas, corte cuatro círculos de cada tortilla de harina. Alternativamente, usar un cortador más pequeño 3 pulgadas (7,5 cm) para hacer 7 círculos para mini bollitos.
- Presione los círculos de tortilla en un molde para panecillos.
- Hornear las tazas de 12-15 minutos, hasta que la tortilla este dorada y crujiente (esto se puede hacer con varios días de antelación y almacenarse en un recipiente hermético).
- Mientras se hornean las tazas, combina frijoles, salsa, Chile en polvo, queso y cilantro en un tazón mediano.
- En el molde para panecillos donde están las totillas doradas, poner sobre las tortillas la mezcla de frijoles.
- Hornear durante 8-10 minutos. Servir caliente con una cucharada de crema baja en grasa

Dulce de frijol norteño

Ingredientes: _____

4 litros de leche
 4 tazas de frijol cocido sin sal y escurridos
 5 yemas de huevo
 1 ½ kg de Azúcar
 1 taza de almendras picadas
 1 taza de corazones de nuez
 Rajas de canela
 ½ Taza de fécula de maíz

Procedimiento: _____

- Licuar la leche con el frijol.
- Colar la mezcla y poner al fuego en un caso agregando el azúcar y las rajas de canela.
- Cocinar todo por espacio de 3 a 4 horas sin dejar de mover para que no se pegue. Al espesar, agregar las yemas diluidas en un poco de leche fría, junto con la fécula y las almendras.
- El dulce debe quedar bien espeso (se aprecia cuando con la cuchara se puede ver el fondo del cazo).
- Dejar enfriar y adornar con nuez

Muffins costrados con frijoles y arándanos

Ingredientes:

200 gr. frijoles amarillos cocidos sin sal
125 Cl. Nata líquida
1 Vaina de vainilla
200 gr. azúcar
3 Huevos grandes
50 gr. Arándanos deshidratados
125 gr. Harina
1 Cucharadita de levadura
Pizca de sal

Para la cubierta

50 gr. Mantequilla a temperatura ambiente
100 gr. Azúcar
50 gr. Harina
50 gr. Almendras molidas

Procedimiento:

- Calentar el horno a 170°.
- Batir los frijoles cocidos con la nata líquida, reservar. En otro recipiente mezclar todos los ingredientes secos. Batir los huevos con el azúcar, hasta que quede una mezcla espumosa, añadir la mezcla de frijoles y nata. Incorporar en varias tandas la mezcla de los ingredientes secos y los arándanos. Mezclar hasta que todos los ingredientes queden bien incorporados.
- En un recipiente mezclar todos los ingredientes de la cubierta, amasar con las manos hasta que adquiera el aspecto de pan rallado.
- Rellenar los moldes hasta las 3/4 partes y espolvorear la masa de la cubierta. Hornear durante unos 20 minutos, hasta que al introducir un palillo en el centro, éste salga limpio.

Chili Vegetariano

Ingredientes:

1/4 taza (60 ml) de cebolla picada
1 cucharada (15 ml) de jalapeño finamente picado
1/4 taza de apio
1/2 taza de zanahorias cortada en cubos
1 diente de ajo picado
1 cucharada de aceite de canola
2 cucharaditas de chile en polvo
1/2 cucharadita de comino
1/2 cucharadita de paprika ahumada
1 taza de tomate en cubitos
1 cucharadita de mostaza en polvo

1/2 taza de puré de tomate
1 taza de frijoles
1 tazas de papas en cuadritos
1/2 taza de elote
1/2 taza de caldo de vegetales bajo en sodio
1 cucharadita de chile chipotle
1/2 cucharadita de pimienta negra molida
Salsa Tabasco al gusto (opcional)

Procedimiento:

- En una cacerola, saltear la cebolla, jalapeño, apio, zanahoria y ajo en aceite de canola por 2-3 minutos o hasta que se ablanden. Añadir Chile en polvo, comino, paprika y mostaza en polvo. Cocinar por otro minuto. Agregar tomates, salsa de tomate, frijoles, papas, elote y caldo de verduras; poner a hervir.
- Reduzca el calor y cocinar a fuego lento durante 15-20 minutos o hasta que las papas estén tiernas y la sopa se haya espesado. Sazonar con chile chipotle y pimienta.
- Para mayor sabor, agregue salsa Tabasco al gusto.

Pico de gallo con frijoles

Ingredientes:

1 lata de frijoles bayos enjuagados y escurridos
 4 tomates picados
 1 cebolla mediana finamente picada
 2 jalapeños picados
 1/4 de taza de jugo de limón
 1/2 taza de cilantro fresco
 1/4 cucharadita de sal

Procedimiento:

- En un tazón mediano, combine los frijoles, tomates, cebolla, pimienta, jugo de limón, cilantro y sal. Revuelva para combinar.
- Refrigere hasta que esté listo para servir.

Buñuelos de frijol

Ingredientes:

1 kg de Frijol
 2 kg de Azúcar
 100 gr. Pasitas
 50 gr. Almendras
 2 rajas de canela
 10 huevos
 Aceite necesario para freír
 2 cucharadas de bicarbonato
 1 lata de leche condensada
 Agua

Procedimiento:

- Remojar el frijol en agua mezclada con bicarbonato, por espacio de 10 horas aproximadamente, con el fin de que se puedan pelar los frijoles uno por uno.
- Los frijoles una vez pelados, lavarlos muy bien y moler.
- Mezclar muy bien junto con los huevos y la leche y hacer tortitas en forma de buñuelos y freír en aceite.
- Aparte preparar el almíbar con el azúcar y el agua.
- Cuando esté bien caliente, agregar los buñuelos de frijol, la canela, las pasitas y las almendras y hervir a fuego lento dejando sazonar para que se integren todos los sabores.



Mermelada de frijol

Ingredientes:

3 tazas de frijol cocido (sin caldo y sin sal)
 1 lata grande de leche condensada azucarada
 1 vaso de jugo de naranja
 Canela en polvo al gusto

Procedimiento:

- Mezclar todos los ingredientes y licuar.
- Dejar reposar un poco.
- Servir encima de hot-cakes, pan tostado o pan blanco.
- Nota: es necesario mantener en refrigeración.

Frijoles refritos

Ingredientes:

100 gr de manteca	250gr de frijoles cocidos
1 bolsa de totopos	100 g de queso cotija (cualquier tipo de queso seco) rallado
1 chile ancho desvenado y picado	3 chiles serranos en vinagre
100gr de chorizo picado	Cilantro
1/2 cebolla blanca grande picada	

Procedimiento:

- Calentar la manteca en una cazuela de barro a fuego medio y freír el chorizo. Retire pero deje la grasa en la olla, sofría la cebolla y el chile ancho hasta que comiencen a aromar.
- Usando un tenedor o un machacador de papas machaque los frijoles hasta que queden como puré, agregue el caldo una cucharada a la vez. Vierta los frijoles en la olla con la cebolla. Cocinar durante unos 20 minutos a fuego medio-bajo.
- Añadir la mitad del queso y la mitad del chorizo, revuelva bien y cocine por otros 3 minutos. Decorar con chips de tortilla, chiles serranos, el resto del queso rallado y unas ramitas de cilantro.
- Sazonar con sal y pimienta. Decorar la pasta con ramita de Romero y rociar con aceite de oliva extra virgen.



Tostadas de frijoles pintos

Ingredientes:

2 cucharadas de aceite de oliva	1 cucharadita de oregano
1 taza de cebolla picada	1/2 cucharadita de chile en polvo
1 chile jalapeño en cubitos	2 cucharadas de agua
2 dientes de ajo picados	1/2 taza de cilantro
2 tazas de frijoles pintos cocidos o 1 lata de 500 ml	sal y pimienta al gusto
1 taza de tomates picados	8 tortillas de maíz
1 cucharada de jugo de naranja	1 taza de queso cheddar rallado
1 cucharadita de comino molido	salsa, crema agria, guacamole,
1 cucharadita de cilantro en polvo	cilantro para servir

Procedimiento:

- En una cacerola sobre fuego medio-alto, agregue el aceite. Agregue la cebolla picada y saltear durante 5 minutos, hasta que la cebolla esté translúcida. Añada el jalapeño picado y cocinar por otro minuto. Agregue el ajo y cocinar durante 30 segundos. Agregue los frijoles, tomates, jugo de naranja, especias y agua. Tape y reduzca el fuego a bajo y cocinar durante unos 25 minutos, revolviendo ocasionalmente. Si la mezcla parece demasiado espesa, añadir un poco más de agua. Agregue el cilantro y sazone con sal y pimienta. Deja la mezcla enfriar durante 15 minutos. Precalear el horno a 425°F
- Cubra dos charolas para hornear con papel. Colocar 4 tortillas de maíz por hoja. Extienda un tercio de una taza de frijol negro de relleno encima de la tortilla de maíz. Cubra cada una con queso cheddar rallado. Hornear durante 5 minutos, luego gire las charolas y hornear otros 5 minutos. Servir con guacamole, salsa, crema agria y cilantro extra.

Pastel de frijol

Ingredientes:

2 tazas de harina	¼ Cucharada de bicarbonato de sodio
2/3 Taza de puré de frijol	½ Cucharada de canela
¼ Cucharadita de sal	1/8 Cucharada de nuez moscada
1 taza de azúcar morena	½ Taza de leche
1/3 Taza de aceite	1 huevo bien batido
2 cucharadas de polvo de hornear	

Procedimiento:

- Mezclar muy bien la harina junto con el azúcar, la sal y 4 cucharadas de aceite. Reservar ¼ de taza de esta mezcla.
- A ¾ de la mezcla de harina, agregar el puré de frijol, el polvo de hornear, el resto del aceite, el bicarbonato y las especias y mezclar muy bien.
- Enseguida agregar la leche y el huevo.
- Verter en un molde debidamente engrasado.
- Distribuir sobre la superficie el ¼ de taza de la mezcla reservada.
- Hornear a 190°C durante 25 minutos.
- Se puede adornar con fresas frescas o cerezas o la mermelada de su agrado.

Frijol confitado

Ingredientes: _____

1 kg. de frijol cocido y sin cáscara

½ kg. de azúcar pulverizada

¼ de taza de agua hervida

Colorantes vegetales para uso de repostería de diferentes colores

Procedimiento: _____

- Tostar el frijol en una sartén y reservar.
- En 2 cucharadas de agua hervida disolver 6 cucharadas de azúcar pulverizada, batiendo con un tenedor, añadir 2 o 3 gotas de colorante vegetal y verter sobre este preparado, ¼ kg de frijol tostado, mezclar muy bien.
- En un platón colocar azúcar pulverizada y sobre ella distribuir el frijol ya coloreado, se espolvorea por encima nuevamente con azúcar pulverizada, se extiende y se dejan secar, una vez secos quedan confitados.
- Se repite el proceso con otros colores, al final se procura que no se peguen entre ellos, y una vez secos se mezclan o acomodan en fuentes.
- **Son recomendables para fiestas infantiles, y además tienen alto valor nutritivo**

Quesadillas de frijoles pintos, pimientos y cheddar

Ingredientes: _____

1 Cebolla

3 Pimientos verdes tipo italiano

4 Tortitas de trigo

12 Lonchas finas de queso cheddar

200 g. Frijoles pintos cocidos

Aceite de oliva, sal y pimienta

Cilantro fresco al gusto

Procedimiento: _____

- Pelar la cebolla y cortarla en plumas.
- Quitar el cabo a los pimientos verdes y cortarlos a tiras finas.
- Calentar un chorrito de aceite en una sartén y saltear la cebolla y los pimientos con un poquito de sal hasta que estén tiernos. Incorporar los frijoles pintos y unas cucharadas de agua. Remover y reservar.
- Cubrir cada tortita con queso cheddar y seguidamente colocar el salteado de cebolla, pimiento y frijoles. Esparcir por encima un poco de cilantro y pimienta, y doblar por la mitad.
- Calentar las tortitas en una plancha por ambos lados hasta que queden bien doradas y el queso haya fundido.



Crema de frijol y pollo

Ingredientes: _____

- 1 Lata Leche Evaporada
- 1 Lata Frijoles bayos enteros (580 g)
- 1 Cucharadita *Fécula de maíz
- 3 Tazas Agua
- 1 Cucharadita *Consomé de pollo en polvo
- 1/2 Paquete Tocino picado y frito (125 g)
- 1/2 Pieza Pechuga de pollo cortada en cubos y asada (150 g c/u)
- 4 Ramitas Perejil fresco desinfectado y picado finamente
- 1 Botella Media Crema (190 g) refrigerada

Procedimiento: _____

- Licúa la Leche Evaporada con los frijoles, la fécula de maíz, el agua y el consomé de pollo. Cocina a fuego medio durante 8 minutos o hasta que espese ligeramente, moviendo para que no se pegue.
- Agrega el tocino, mezcla y sirve en un tazón.
- Decora con un poco de pollo, perejil picado y Media Crema.

Plátanos rellenos

Ingredientes: _____

- Plátanos maduros no muy suaves
- Frijoles cocidos, molidos y fritos
- Azúcar
- Canela
- ½ Cucharada de manteca

Procedimiento: _____

- Cocinar los plátanos con todo y cáscara a baño maría y dejar enfriar. Una vez fríos, pelar y machacar. Con esa masa formar una tortilla grande. Encima poner una capa de frijoles, otra de azúcar y canela en polvo. Enrollar y cortar en tajadas, las que se fríen en aceite bien caliente.
- Se pueden adornar con rebanadas de plátano espolvoreadas con canela.



Palanqueta de frijol

Ingredientes: _____

- 1 taza de frijoles cocidos sin sal y escurridos
- 1 taza de azúcar
- 2 cucharadas de margarina o mantequilla

Procedimiento: _____

- Derretir la margarina en un recipiente de cobre. Agregar el azúcar y mover constantemente hasta fundir y adquiera coloración ligeramente café.
- Incorporar los frijoles y mezclar bien. Una vez que la mezcla haya adquirido un color caramelo, vaciar en un molde engrasado. Aplanar la mezcla con un rodillo húmedo para tener una superficie uniforme.
- Dejar enfriar a temperatura ambiente. Desmoldar y envolver la palanqueta con papel aluminio o celofán. También se puede guardar en un recipiente hermético.
- Usar guantes o trapos de algodón para cocina cuando se esté elaborando la palanqueta. No tocar la mezcla caliente directamente con las manos.

Frituras de frijoles caritas

Ingredientes: _____

- 1 taza de frijoles caritas
- 4 dientes de ajo grandes triturados
- 2 cucharaditas de sal
- ¼ taza de agua
- Aceite para freír

Procedimiento: _____

- Lava los frijoles caritas y colócalos en un bol grande. Cúbrelos con agua y déjalos reposar un mínimo de 8 horas. Cámbiales el agua dos veces, cada vez que lo hagas presiona los frijoles con las manos para que vayan aflojando la cáscara y esta se desprenda con facilidad.
- Después de las 8 horas en remojo, enjuaga los frijoles y escúrrelos. Pélalos y descarta las cáscaras. Enjuégalos nuevamente y escúrrelos bien.
- En un procesador de alimentos coloca los frijoles pelados, el ajo y la sal. Mezcla hasta obtener un puré. Agrega un poco de agua, si lo consideras necesario, para obtener un puré cremoso.
- Calienta el aceite para freír en una olla o sartén honda.
- Forma bolitas con la masa usando una cuchara y tus manos. Deslízalas en el aceite con cuidado. Fríelas volteándolas una o dos veces hasta que queden doradas.
- Coloca las frituras sobre un plato cubierto con papel toalla para eliminar el exceso de grasa. Pásalas a una fuente o plato de servir y cómelas de inmediato.

Tapa ranchera de frijol pinto

Ingredientes:

1 Tomate
 1 Cucharada de cebolla picada muy fina
 Aceite de oliva
 1 Cucharadita de cilantro fresco picado
 80 gr frijoles pintos cocidos
 4 Huevos de codorniz
 Pimienta de cayena molida, sal y pimienta

Procedimiento:

- Pelar y despepitar los tomates; aliñarlos con aceite de oliva, sal, cebolla picada y cilantro fresco picado.
- Aliñar los frijoles con aceite de oliva.
- Freír los huevos de codorniz.
- Hacer un montadito con los tomates, las alubias y el huevo de codorniz frito con una pizca de cayena molida.

Rollitos de frijol

Ingredientes:

2 tazas de frijol cocido sin sal
 Frutas secas (ates) en cubitos
 ½ Taza de azúcar
 Aceite

Para el Jarabe

1 taza de azúcar
 1 taza de agua

1 raja de canela
 Jugo de limón

Procedimiento:

- Moler los frijoles hasta formar un puré y agregar poco a poco el azúcar. Mezclar muy bien.
- Colocar en un platón los cubitos de ate.
- Dividir en porciones el puré de frijol y dar forma de rollito colocando en el centro una cucharada de cubitos de ate y freír en aceite bien caliente, hasta quedar doradas por ambos lados. Escurrir sobre papel de estraza.
- Poner a hervir el agua con azúcar y la canela, removiendo hasta disolver el azúcar.
- Enseguida agregar el limón y dejar espesar un poco.
- Servir los rollitos de frijol y bañarlos con el jarabe



Torrejas de frijol

Ingredientes:

2 tazas de frijol cocido sin sal
4 cucharadas de azúcar
Pasas y nueces al gusto
Aceite el necesario

Para el Jarabe

1 taza de azúcar
1 taza de agua
1 raja de canela
20 gotas de limón

Procedimiento:

- Moler los frijoles hasta formar un puré y agregar poco a poco las pasas y nueces y las 4 cucharadas de azúcar. Mezclar muy bien.
- Dividir en porciones y dar forma de tortitas pequeñas o gorditas y freír en aceite bien caliente, hasta quedar doradas por ambos lados.
- Escurrir sobre papel de estraza.
- Poner a hervir el agua con azúcar y la canela, removiendo hasta disolver el azúcar. Enseguida agregar el limón y dejar espesar un poco.
- Servir las tortitas de frijol y bañarlas con el jarabe.



Ensaladas



Frijoles y tocino

Ingredientes:

900g de frijoles claros escurridos
 227gr de tocino
 1 cebolla finamente picada
 3 cucharadas melaza de miel/negro
 2 cucharaditas de sal

1/4 de cucharadita de pimienta negra molida
 1/4 de cucharadita de mostaza seca
 120gr de salsa de tomate
 1 cucharada de salsa inglesa
 55 g de azúcar morena

Procedimiento:

- Precalentar el horno a 325° F (165° C).
- Arreglar los frijoles en una cacerola, colocar una porción de los frijoles en la parte inferior de la cacerola y acomodar una siguiente capa de tocino y cebolla.
- En una cacerola, mezclar melaza, sal, pimienta, mostaza seca, salsa de tomate, salsa inglesa y azúcar morena. Llevar la mezcla a ebullición y verter sobre los frijoles.
- Vierta suficiente agua para cubrir los granos. Cubrir el plato con una tapa o papel de aluminio.
- Cocer durante 3-4 horas en el horno precalentado, hasta que los frijoles estén tiernos. Retire la tapa a la mitad de la cocción y añadir más líquido si es necesario para evitar que los granos se resequen.



Postres



Frijoles Graneados

Ingredientes:

1 cebolla mediana cortada en cubos
 2 cucharadas de aceite de oliva
 2 dientes de ajo picados
 1 1/2 tazas tomate
 1 cucharada de orégano seco
 1 cucharadita de polvo de cebolla o cebolla granulada
 1/2 cucharadita de albahaca

1/2 cucharadita comino
 1/4 de cucharadita de paprika
 1 calabaza mediana, pelada y cortada en cubos
 3 tazas de agua o caldo
 2 tazas de frijoles pintos cocidos
 1 1/2 tazas de granos de maíz
 1 cucharadita de sal

Procedimiento:

- En una olla grande, saltear la cebolla en el aceite a fuego medio hasta que empiecen a ver translúcido.
- Agrega el ajo y saltear por 1 minuto adicional.
- Agregue tomates y condimentos y continuar la cocción durante otros 5 a 10 minutos, revolviendo con frecuencia.
- Mientras tanto. Quitar las semillas de la calabaza y cortar en cubos.
- Revolver los cubos de calabaza, agua (o caldo) y frijoles. Hervir, luego reducir el calor y a fuego lento, destapado, durante 30 minutos o hasta que la calabaza este muy suave y ha comenzado a desmoronarse.
- Añadir el maíz y sal al gusto. Cocine hasta que caliente.

Ensalada caliente Bressingham

Ingredientes:

200gr de frijoles claros
 150gr de queso desmenuzable
 1 generoso puñado de hierbas frescas (cilantro o albahaca)
 200gr de tomatitos
 Aceite de oliva
 Vinagre
 Sal y pimienta al gusto

Procedimiento:

- Poner en remojo los frijoles durante la noche. Lavar y hervir por 40 minutos luego enjuague otra vez. Calentar los frijoles en un poco de agua y aplástelos ligeramente con un tenedor.
- Esparza el queso en los frijoles calientes - debe derretir un poco pero mantener su forma. Revolver las hierbas con los frijoles y con los tomates a la mitad, ponga un poco de aceite y vinagre encima. Servir tibio.

Ensalada Canadiense

Ingredientes:

- 1 taza de frijoles cocidos
- 1 taza de lentejas verdes cocidas
- 1 taza de garbanzos cocidos
- 1 1/2 tazas de cebada perla cocida
- 2 tazas de arugula o espinacas
- 1 1/2 taza de pimiento rojo cortado en dados (aprox. 1 pimiento entero)
- 1/2 taza arándanos deshidratados, picados
- 1 cebolla verde finamente picada

Vinagreta:

- 60 ml de vinagre de manzana
- 60 ml de aceite de canola
- 1 cucharada mostaza de grano entero
- Pimienta negra molida y sal al gusto
- 2 cucharadas jarabe de maple

Procedimiento:

- Mezcle las leguminosas, cebada, arugula, pimienta, arándanos y cebolla en un tazón grande.
- Batir todos ingredientes de la vinagreta en un tazón pequeño hasta que quede totalmente combinado.
- Mezcle la vinagreta preparada con la ensalada. Sazonar con pimienta negra molida y sal al gusto.

Frijoles Cargamato

Ingredientes:

- 250 gr de frijoles
- 5 tazas de agua
- 2 cucharaditas de aceite
- 1 zanahoria grande
- 1 plátano verde mediano cortado en dados
- 1/2 taza de hoja de cebolla
- 2 dientes de ajo picado
- 1 taza de tomate pelado sin semillas picado
- 1 cucharada sopera de sal

Procedimiento:

- Remojar los frijoles durante 12 horas. Deseche el agua de remojo y enjuague frijoles.
- Hervir el agua en una olla a presión.
- Añadir 1 cucharadita de aceite y los granos remojados.
- Llevar a hervir, luego cocer a fuego lento durante 15 minutos.
- Tome 1 taza de caldo de frijol y mezclar con la zanahoria y el plátano en la licuadora.
- Combine esta mezcla con los granos.
- Saltear la cebolla y el ajo en 1 cucharada de aceite.
- Añadir el tomate. Cocine a fuego bajo hasta que se forme una salsa. Mezclar la salsa con sal y frijoles.
- Cocine a fuego bajo durante 20 minutos. Revolver de vez en cuando.



Sopa Tarasca

Ingredientes:

300 g de frijoles bayos	¼ de cebolla
3 tomates o ajitomates	5 tortillas de maíz
1 l de caldo de pollo	1 chile pasilla sin semillas
1 diente de ajo	Aceite vegetal de semillas
	Sal

Procedimiento:

- Ponemos los frijoles a remojo en un bol con agua durante 12 horas. Podemos dejarlas de un día para otro. Una vez remojadas, escurrimos el agua y reservamos.
- Asamos los tomates en una sartén hasta que la piel se les vaya desprendiendo. Cuando esto ocurra, les quitamos toda la piel restante y reservamos para más adelante.
- Ponemos los frijoles en una olla a presión con un litro de agua y los dejamos cocinando durante media hora. Después escurrimos los frijoles y los licuamos con 300 ml del agua con el que has cocido los frijoles, añadiendo una pizca de sal.
- Licuamos los tomates con el diente de ajo, la cebolla y añádelo a los frijoles triturados. En una olla ponemos a calentar aceite y cuando esté caliente añadimos la mezcla de los frijoles con los tomates y el caldo de pollo, cocinando a fuego medio hasta hierva.
- Mientras se cocina la sopa, freímos las tortillas en tiritas hasta que se doren y después retíralas. Con la grasa que ha quedado de las tortillas, sofreímos ligeramente el chile pasilla. Servimos la sopa en platos o tazones (tradicionalmente de barro como la sopa castellana) y añadimos las tortillas y el chile pasilla. Listo para servir.

Brócoli y frijoles bayos con jerez

Ingredientes:

- 1 cucharada de aceite de oliva
- 3 dientes de ajo picados
- 1 Chile poblano u otro chile suave picado
- 1 tallo de apio picado
- 1 cucharadita de comino
- 1 tomate grande picado
- 1 cabeza de brócoli picado o roto en pedazos
- 3 cdas de jerez
- 2 tazas de frijoles bayos cocidos o 1 lata de 500gr drenada
- 1 manojo de cilantro picado
- Sal de mar y pimienta al gusto
- Un puñado de semillas de calabaza para decorar (opcional)

Procedimiento:

- Caliente el aceite en una olla grande a fuego medio. Añadir el apio, el pimiento y el ajo picado. Cocínala, revolviendo de vez en cuando, durante 5 a 7 minutos o hasta que las verduras ablanden.
- Añadir comino, tomate y brócoli, revolviendo suavemente para combinar. Añadir el Jerez y mezclar otra vez. Cubrir la olla, reduzca el calor a medio bajo y continuar la cocción durante unos 10 minutos, hasta que el brócoli este al dente pero todavía de un verde sano y brillante. Mezclar suavemente el frijol. Cubra y cocine otros 10 minutos más o menos. Agregar el cilantro picado, sazone con sal y pimienta. Cubrir con semillas de calabaza, si lo desea.

Frijoles mixtos

Ingredientes: _____

3 cucharadas de jugo de limón recién exprimido
 2 cucharadas de aceite de oliva
 1 cucharada de chile jalapeño picado finamente (puedes usar de lata)
 200 gramos de frijoles pintos (1 ½ latas si prefieres enlatados) y
 200 gramos de frijoles amarillos, peruanos o alubias.
 1 taza de granos de elote
 ½ taza de jitomate picado finamente
 1 cebollín picado finamente (puede ser cebolla morada)
 ½ aguacate mediano picado en cuadritos
 3 cucharadas de cilantro fresco picado
 4 hojas de lechuga

Procedimiento: _____

- Bate el jugo del limón, el aceite y los jalapeños en un tazón grande hasta que se mezclen bien.
- Agrega los frijoles sin caldo, los elotes, el jitomate, el cebollín, el aguacate y el cilantro.
- Revuelve con cuidado hasta que todo esté cubierto con el aderezo
- Coloca las hojas de lechuga en cada plato y encima coloca la ensalada

Sopa de frijol con lentejas y tocino

Ingredientes: _____

1 ½ taza de lentejas pre cocidas	2 tazas de frijoles cocidos
4 jitomates maduros	5 laminas de tocino ahumado cortados en cubos
½ cebolla	4 tazas de caldo de pollo
2 dientes de ajo	1 rama de epazote
2 cucharadas de puré de tomate	2 cucharaditas de sal
3 chiles guajillos desvenados y sin semillas	1 cucharadita de pimienta

Procedimiento: _____

- Asa los jitomates, la cebolla, los ajos y los chiles en un comal; retira los chiles después de un minuto y sumérgelos en agua hirviendo por 15 minutos.
- Licúa la verdura asada junto con los chiles, el puré de tomate, una taza de caldo de pollo y los frijoles; muele y reserva.
- Dora el tocino en una olla hasta que quede crujiente; retira el tocino del fuego y colócalo sobre papel de cocina.
- Cuela el caldillo de frijol sobre la olla donde se doró el tocino, agrega el resto de caldo de pollo, sazona con sal y pimienta.
- Añade las lentejas y la hoja de epazote; cocina a fuego medio por 25 minutos.
- Adiciona el tocino crujiente a la sopa de frijol con lentejas antes de servir.



Sopa de piedra

Ingredientes:

2 1/2 L de agua	2 cebollas
1 kilo de frijoles (de preferencia rojos)	2 dientes de ajo
1 oreja de cerdo, manitas de cerdo, huesos	1 hoja de laurel
1 tramo de chorizo tradicional	1 manojo de cilantro
2 salchichas	1 piedra bien lavada
150gr de Tocino	Sal y pimienta
750gr de papas	Aceite vegetal
	Paprika

Procedimiento:

- Poner los frijoles a remojo durante un par de horas. Preparar la oreja de cerdo.
- Cocinar los frijoles en abundante agua junto con las carnes y embutidos, cebolla picada, ajo y laurel. Sazonar con sal y pimienta y paprika. Si es necesario agregue más agua, siempre hirviendo.
- Cuando las carnes estén cocidas, picar y reservar. Añadir a la sartén las papas cortadas en cuadrados. Deje que las papas se cosan.
- Tan pronto como retire la cacerola del fuego, agregar las salchichas en rodajas, la carne previamente picada y el cilantro picado.
- Coloque una piedra de río en el fondo del recipiente donde servirá la sopa.

Nopales tatemados con frijoles pintos

Ingredientes:

Suficiente de aceite	1 taza de pepino, en cuadritos
6 nopales	1/2 tazas de rábano
4 chiles habaneros	1/4 tazas de epazote, finamente picado
1 taza de frijol pinto, cocidos, sin caldo	1/4 tazas de jugo de limón
1 taza de jitomate, finamente picado	1/4 tazas de aceite de oliva
1 taza de cebolla morada, finamente picada	2 cucharadas de vinagre
	Pizca de sal

Procedimiento:

- Calienta una parrilla y barniza con aceite; parrilla los nopales y los habaneros por ambos lados, luego, en una tabla, corta los nopales y pica los chiles. Reserva.
- En un bowl mezcla los frijoles, el jitomate, la cebolla morada, el pepino, el rábano, el epazote, los nopales, el chile habanero, el jugo de limón, el aceite de oliva, el vinagre y sazona con sal.
- Sirve y acompaña con totopos y chicharrones.

Frijoles pintos, garbanzos y aguacate

Ingredientes:

Ensalada

1 lata de frijoles pintos enjuagados y escurridos
 1 lata de garbanzos, enjuagados y escurridos
 1 tomate picado
 1 pimiento rojo picado
 1 jalapeño sin semillas y finamente picado (opcional)
 2 cebollas picadas
 1 aguacate pelado y picado

Vinagreta

1 cucharadita ralladura de limón
 1/4 de taza de jugo de limón
 1/4 de taza de aceite de canola
 2 dientes de ajo picados
 1/4 cucharadita de sal
 1/4 de cucharadita de pimienta negra molida

Procedimiento:

- En un bowl, combine frijoles pintos, garbanzos, tomates, pimientos, jalapeños, cebolla y aguacate.
- Para hacer la vinagreta: en un recipiente aparte, batir la ralladura de limón, jugo de limón, aceite de canola, ajo, sal y pimienta. Añadir la vinagreta a la ensalada y revuelva para combinar. Refrigerar por al menos 1 hora para permitir que los sabores se desarrollen.



Frijol Colado

Ingredientes:

1/2 Kg. Frijoles pintos
 1/4 Kg Azúcar morena
 4 Cuch. Soperas de nata líquida
 1 Palo de canela
 50 gr. Ajonjolí
 2 Clavos de olor

Procedimiento:

- El Frijol Colado es un dulce peruano preparado en su origen por la comunidad afro-peruana, de la zona de Lima y norte del departamento de ICA. Se solía comer el Jueves y Viernes Santo.

*Originalmente se utilizaba chancaca, dándole un gusto característico, pero se puede utilizar azúcar morena o panela, ésta se puede encontrar en las tiendas de productos latinos.

- La noche anterior poner en remojo los frijoles.
- Aclararlos bien, hervirlos sin sal en una olla, hasta que estén blandos.
- Pasarlos por un pasa-purés para quitarles las pieles. Se puede batir todo, pieles incluidas, pero el dulce no quedaría tan fino.
- Hacer un almíbar con el azúcar y medio vaso de agua. Añadir la canela en rama y los clavos de olor.
- Una vez que el almíbar esté a punto de hilo flojo, retiramos las especias, añadimos el puré de frijoles y la nata o leche evaporada.
- Dejar cocer durante unos diez minutos, removiendo continuamente para que no se pegue en el fondo.
- Echar en cuencos pequeños, espolvorear con el ajonjolí.

Pasta y Frijoles

Ingredientes:

200gr de frijoles	2 1/2 L de caldo de verduras
50gr de tocino en cubos	80gr de pasta ditalini
50 g de cebolla cortada en cubos	30g de aceite de oliva
50gr de apio picado	5gr de ajo picado
50gr de zanahorias en cuadrillos	5 ramitas de Romero
1 hoja de laurel	2 hojas de salvia
50 gr de col rizada en rodajas	pimienta negra molida fresca

Procedimiento:

- Poner en remojo los frijoles durante la noche.
- En una sartén, colocar el apio, cebolla, frijoles remojados, panceta, laurel, col rizada y caldo de verduras. Añadir sal al gusto y cocine a fuego bajo durante 30 minutos. Dejar reposar 20 minutos, sacar 1/4 de la mezcla vegetal dejando el jugo y hagala puré. Luego vuelva a colocarla en la sopa. Poner a hervir y agregue la pasta, cocer durante 10-12 minutos. En otra cacerola freír 10 g de aceite con ajo, 1 ramita Romero y salvia. Colocar el aceite en la sopa.
- Sazonar con sal y pimienta. Decorar la pasta con ramita de Romero y rociar con aceite de oliva extra virgen.



Plato fuerte



Frijoles bayos con choquitos en su tinta

Ingredientes: _____

300 g. Frijoles bayos	1 Copa de vino blanco
500 g. Choquitos o chipirones	1 Bolsita de tinta
Medio pimiento rojo	1 Hoja de laurel
Medio pimiento verde	Aceite de oliva
1 Cebolla	2 Dientes de ajo
1 Tomate grande	1 Huevo

Procedimiento: _____

- Tras haberlos dejado en remojo, se cuecen los frijoles en agua con el laurel y un diente de ajo, aproximadamente 1 hora, hasta que estén tiernos. Una vez cocidos, se rectifican de sal, se retiran del fuego y se reservan.
- Se pican la cebolla, los pimientos y el tomate y se prepara un sofrito. Se agrega el vino, se tritura el sofrito y se pasa por el chino. Se coloca de nuevo al fuego, se agrega la tinta y se deja cocer.
- Se limpian los choquitos, se saltean en una sartén con aceite y se agregan a la salsa preparada. Se dejan cocer lentamente unos 40 minutos, y si fuera necesario se añade un poco de agua y se rectifica de sal.
- Se prepara una mayonesa con un diente de ajo (el all i oli). Se escurren los frijoles, se disponen encima los choquitos con la salsa y unas gotitas de all i oli.

Sopa de leguminosas

Ingredientes: _____

1 cebolla mediana picada	Sal de mar
Aceite de oliva para sofreír	Guarniciones
1 cabeza de dientes de ajo separados y picados finos	Limón
4 chiles, picados	Queso
900 gr de puré de tomate	1 manojo de cilantro
1 pizca de cúrcuma	1 taza de col roja picada
250gr de frijoles combinados con otra leguminosa	Rebanadas de aguacate

Procedimiento: _____

- Poner una olla grande sobre fuego medio y la parte inferior de la capa con aceite de oliva.
- Añadir las cebollas picadas (si se usa) y saltear, revolviendo ocasionalmente, hasta que estén translúcidas. Añadir el ajo y los chiles y sofreír revolviendo para evitar que se quemé, durante un minuto o dos. Ahora agregue el puré de tomates y una buena pizca de sal.
- Añadir las leguminosas y deje la mezcla de tomate cocer y reducir unos minutos, revolviendo de vez en cuando para evitar que cualquier ingrediente se pegue. Agregue 900 ml. de agua a la olla y hervir.
- Bajar el calor, corregir la sal y se preparan para servir

Frijoles salteados con tocino ibérico, cigalas y mesclum

Ingredientes:

200 gr. Frijoles black eye	200 gr . Mesclum
1 Hoja de laurel	4 Cucharadas de aceite de oliva
1 Diente de ajo	1 Cucharada de vinagre
8 Cigalas	1 Vaina de vainilla
1 Loncha gruesa de tocino ibérico	Sal
Pimienta	

Procedimiento:

- Se cuecen los frijoles en agua con el laurel y el ajo, aproximadamente 50 minutos, hasta que estén tiernos. Una vez cocidos, se escurren y se reservan. Se abre la vaina de vainilla en sentido longitudinal y se raspan las semillas sobre el aceite.
- Se cuecen las cigalas al vapor unos 3 o 4 minutos. Se saltean unos instantes con el tocino cortado a tiras con la mitad del aceite y se agregan los frijoles. Se salpimenta y se saltea unos segundos más.
- Se sirven las cigalas junto con los frijoles sobre un nido de mesclum aliñado con el aceite restante y el vinagre.

Borscht de Betabel y Frijoles

Ingredientes:

1 cebolla blanca grande picada	1/2 taza de jugo de tomate
3 cucharadas de aceite de canola	1 diente de ajo picado
2 zanahorias medianas en cubos	2 cucharadas de jugo de limón
3 tallos de apio cortado en dados	1 cucharada de pimienta negra molida
3 tazas de col rallada	1/4 de cucharadita de sal
10 tazas de caldo de vegetales, baja en sodio	1/3 de taza de eneldo fresco picado
3 tazas de betabel pelado y picado	Crema agria
1 lata de frijoles claros, drenada y enjuagados	

Procedimiento:

- En una olla grande, saltear las zanahorias, apio y col en el aceite de canola por aproximadamente 3 minutos. Agregue la cebolla y saltear 3 minutos más.
- Se añade el caldo de vegetales y el betabel. Cocinar aproximadamente 1 hora o hasta que el betabel esté un poco tierno.
- Añadir los frijoles, jugo de tomate, ajo, jugo de limón, pimienta, sal y eneldo.
- Poner a hervir, baja a fuego lento durante 5 minutos. Servir con una cucharada de crema agria y eneldo picado adicional.

Moros con cristianos

Ingredientes:

500 gramos Frijoles remojados
 2 Tazas Agua
 1 Cucharadita Ajo en polvo
 1/2 Cucharadita Sal
 2 Cubos Concentrado de Tomate con Pollo
 1 Hoja Hoja de laurel
 250 Gramos Tocino picado
 2 Piezas Jitomate rojo, cortados en cubos pequeños
 1 Pieza Pimiento verde mediano, picado
 1 Taza Arroz cocido
 600 Gramos Pechuga de pollo pechuga, cortada en tiras y asadas

Procedimiento:

- Cuece en la olla exprés los frijoles con el agua, el consomé de pollo, los cubos de Concentrado de Tomate con Pollo y el laurel; cocina por 30 minutos a partir de que empiece a sonar la válvula. Deja enfriar un poco y destapa la olla.
- Fríe el tocino con el jitomate y el pimiento verde; reserva.
- Añade a los frijoles el guisado con el arroz y cocina por 3 minutos; sirve caliente.

Sopa de tomate y frijoles bayos

Ingredientes:

200 gr. de frijoles remojados en agua fría durante 8 horas	1 buen chorrito de puré de tomate
1 ramita de apio finamente picado	1 puñado de cilantro fresco finamente picado
1 zanahoria cortada en cubos	Aceite de oliva
1 pimiento rojo finamente picado	1lt de agua
1 cebolla blanca grande cortada en cubos	1 chorrito de jugo de limón
1 diente de ajo finamente picado o triturado	4 gr. de azúcar
1 chile rojo finamente picado	4 gr. paprika
10 ml de orégano	1 sal y pimienta al gusto
1 lt. de passata	Yogur natural o crema agria para servir
1 hoja de laurel	
3 cubos de caldo de vegetales	

Procedimiento:

- Escurrir los frijoles y colocarlos en una cacerola cubierta con agua. Llevar a ebullición y hervir durante diez minutos. Desagüe.
- Freír la cebolla, el ajo y el chile en el aceite de oliva durante 5 minutos. Agregar la zanahoria picada, la pimienta y el apio y continuar durante 5 minutos.
- Agregue el orégano, passata, laurel, cubitos de caldo, agua, puré de tomate, azúcar, frijoles negros escurridos, sal y paprika.
- Llevar a ebullición. Pasar a fuego lento durante 45 minutos.
- Agregar el cilantro picado y Compruebe la sazón.
- Servir con una cucharada de yogur natural o crema agria.



Enfrijoladas con pollo y chorizo

Plato fuerte

Ingredientes:

3 jitomates	1 taza de ajo, asado
1/4 cebollas	1/2 tazas de queso crema
1 diente de ajo	1/2 tazas de caldo de pollo
1/4 tazas de caldo de pollo	1 rama de epazote
suficiente de sal y pimienta	1 cucharadita de comino molido
1 1/4 tazas de chorizo de pavo, bote de 310 g	12 tortillas de maíz
1/2 tazas de cebolla, finamente picada	Suficiente de aceite vegetal
2 tazas de pollo, cocido y desmenuzado	Suficiente de crema ácida, para servir
1 taza de frijol entero, cocido y con caldo	Suficiente de queso panela, desmoronado, para servir
1/4 tazas de cebolla, asada	Suficiente de aguacate, para servir

Sopas

Procedimiento:

- Para el caldillo licúa el jitomate con la cebolla, el ajo, el caldo de pollo, la sal y la pimienta.
- En un sartén a fuego medio fríe el chorizo de pavo hasta que esté doradito. Reserva 1/4 taza del chorizo para decorar. Ahí mismo, agrega la cebolla y acitrona, incorpora el pollo y el caldillo de jitomate. Deja que suelte el hervor y cocina alrededor de 10 minutos o hasta que se reduzca el líquido. Sazona a tu gusto y reserva.
- Para la salsa de frijol, licúa los frijoles con todo y caldo, la cebolla, el ajo, el queso crema, el caldo de pollo, el epazote y el comino. Cocina la salsa en una olla a fuego medio por 10 minutos o hasta espesar, retira y reserva caliente.
- Fríe las tortillas de maíz en un sartén a fuego medio con un poco de aceite vegetal, por 30 segundos, sólo para suavizarlas y escurre sobre papel absorbente.
- Rellena las tortillas con el pollo y cierra en forma de quesadilla. Acomoda 3 piezas en cada plato y baña con la salsa de frijol. Sirve con el chorizo que reservaste, crema, queso panela y aguacate.



Frijoles con tocino

Ingredientes:

2 tazas de frijoles Great Northern, remojados durante la noche
 6 tazas de agua
 1 cebolla grande picada
 3 ramitas de perejil fresco
 200gr de rebanadas tocino
 398 ml de puré de tomate
 1/2 cucharadita sal
 1/4 cucharadita de pimienta negra

Procedimiento:

- Cubra los frijoles con agua y remoje durante la noche. Escurra y enjuague los frijoles. En una olla grande, combina frijoles, agua, cebolla, rebanadas de tocino y perejil. Poner a hervir a fuego medio. Reduzca el calor, cubra y cocine a fuego lento 1 hora y 15 minutos, o hasta que los frijoles estén firmes pero tiernos. Drene.
- Retire las rebanadas de tocino. Pique el tocino y en una sartén pequeña fría a fuego medio con el perejil.
- En una cacerola, añadir la salsa de tomate, sal y pimienta a los frijoles, cubran y cocine a fuego lento 10 minutos.
- Añadir el tocino y cocine a fuego lento 5 minutos más. Servir caliente.

Frijoles con almejas

Ingredientes:

250gr de frijoles claros, remojados durante la noche	1 kg almejas
1 cebolla, pelada y cortada en cuartos	4 dientes de ajo
1 hoja de laurel	2 cucharadas de perejil, finamente picado
1 ramita de tomillo	1 vaso de vino blanco seco
5 cucharas de aceite de oliva	1 puñito de azafrán
sal	

Procedimiento:

- Enjuague bien los frijoles con agua y colóquelos en una cacerola con agua fría. Hervir con la cebolla, el tomillo y el laurel sobre fuego medio durante unos 40 minutos, hasta que estén suaves pero no blandos.
- Mientras se cocinan los frijoles, puede pasar algún tiempo preparando las almejas. Sólo cocine las almejas con la concha cerrada, así que descarte cualquiera que esté abierta. Lavarlas bien y luego colocar en un bowl grande, cubrir con agua fresca con 1 cucharada de sal y dejar durante unos 20 minutos purgar las almejas de arena.
- Una vez que los frijoles están listos, es hora de cocinar las almejas. Calentar unas 3 cucharadas de aceite de oliva en una cacerola grande. Echar el ajo y cocinar hasta que esté de color pálido oro. Añadir la mitad del perejil y el vino y lleve a ebullición antes de añadir las almejas y cubrir con una tapa. Darle una pequeña sacudida de vez en cuando, hasta que se abran todas las conchas.
- Abrir la mitad de las almejas y dejar el resto en sus conchas. Añadir el líquido de la cazuela de almejas a tus frijoles. Si parece arenoso (algunas almejas pueden ser bastante arenosas) entonces tendrá que colarlo.
- Triturar el azafrán con un pellizco de sal en un mortero y luego añadir a los frijoles. Llevar los frijoles a fuego lento, apague y luego añada las almejas. Compruebe la sazón y servir con el perejil restante.

Empedrat de frijoles y bacalao

Ingredientes: _____

750 gr. Frijoles (de preferencia variedad Emerson)

1 Cebolla

1 Tomate

1 Pimiento

Aceite, vinagre y mostaza

Aceitunas negras

300 g. Bacalao desalado

Procedimiento: _____

- Cortar la cebolla el tomate y el pimiento a trocitos pequeños.
- Mezclar con los frijoles cocidos.
- Cubrir completamente con el bacalao.
- Aliñar con una abundante vinagreta.
- Servir frío.

Frijoles black eye con anchoas

Ingredientes: _____

800 gr. Frijoles black eye

2 Filetes de anchoas

1 Cebolla

Aceite

Ajo

Tocino ahumado

Procedimiento: _____

- Se sofríe la cebolla con el ajo y el tocino.
- Mezclar con los frijoles.
- Servir con los filetes de anchoas.



Tacos de frijoles

Ingredientes:

4 tortillas
2 cucharadas de aceite de oliva
200 gramos frijoles
1 diente ajo, picado
½ cdta comino
½ cdta chiles deshidratados
½ cdta paprika ahumado
1 cdta paprika dulce

Para el guacamole
1 aguacate
½ cebolla roja, picada
1 tomate picado
1 lima
Cilantro
sal y pimienta

Procedimiento:

- Calientas el horno y pones las tortillas para calentarlas lentamente.
- En una olla a fuego lento calientas el aceite de oliva. cuando esté caliente, añades el ajo. cuidado de que no lo quemes.
- Después de unos dos minutos, puedes añadir los frijoles. los puedes amasar un poco con un tenedor, ya puedes añadir el comino, sal, pimienta, paprika (ahumado y dulce) y los chiles deshidratados. tapa la olla mientras preparas el guacamole.
- En un bowl, machaca el aguacate y añade la cebolla roja picada y el tomate. mezcla bien y añade el zumo de la lima, el cilantro y sal y pimienta.
- Quita las tortillas del horno.
- Para preparar los tacos, tomas un taco al mano, añades frijoles, guacamole, lechuga, crema agria, un encurtido y salsa picante.

Huevos ahogados en salsa de frijol

Ingredientes:

2 tazas de frijol pinto, cocidos y con caldo, para la salsa de frijol
1 diente de ajo, asado para la salsa de frijol
1/4 cebollas, asada para la salsa de frijol
1 hoja de aguacate, para la salsa de frijol
1 cucharada de aceite vegetal, para la salsa de frijol
1 cubo de caldo De Pollo, para la salsa de frijol
1 cucharada de aceite vegetal, para el huevo estrellado

4 huevos, para el huevo estrellado
1 taza de nopal, cocidos y cortados en cubitos, para presentar
1/2 tazas de cebolla, finamente picada, para presentar
1/2 tazas de jitomate, finamente picado, para presentar
1/4 tazas de cilantro, finamente picado, para presentar
suficiente de queso fresco, cortado en cubitos, para presentar

Procedimiento:

- Licúa los frijoles con el ajo, la cebolla y la hoja de aguacate.
- En una olla a fuego medio calienta el aceite y fríe la salsa que licuaste en el paso anterior; una vez que suelte hervor, agrega el cubo de Knorr® caldo de pollo, cocina por 10 minutos y reserva.
- En una sartén calienta el aceite a fuego medio, vierte un huevo y cocina 3 minutos.
- Retira del fuego y reserva.
- En un plato sirve la salsa de frijol, luego coloca el huevo estrellado y decora con nopales cocidos, cebolla, jitomate, cilantro y queso fresco.



Frijoles Ingleses

Ingredientes:

400gr de frijoles claros (de preferencia alubias)
3 cucharas de aceite
1 zanahoria pelada y finamente picada
1 ramita de apio finamente picado

1 cebolla mediana finamente picada
2 dientes de ajo machacado
400gr de tomates picados
2 cucharadas de vinagre de sidra
1 cucharada de azúcar morena
Sal y pimienta al gusto

Procedimiento:

- Remojar los frijoles durante la noche, escurrir, colocar en una cacerola y cubrir con abundante agua fresca.
- Llevar a ebullición y retirar la espuma de la superficie del agua. Hervir a fuego medio hasta que los frijoles estén tiernos, esto podría ser dentro de 45 a 90 minutos dependiendo de la edad de sus frijoles.
- Calentar el aceite en una cacerola grande y empezar por freír de la zanahoria, el apio y la cebolla. Cocer durante al menos 10 minutos hasta que las verduras estén suaves.
- Añadir el ajo y revolver hasta que desprenda su aroma antes de añadir el tomate, el vinagre y el azúcar. Sazonar la salsa con sal y pimienta.
- Añada sus frijoles a la salsa y vierta suficiente agua para cubrir. Cocinar a fuego lento, destapado, a fuego muy bajo durante una hora, revolviendo de vez en cuando.
- Tal vez necesite más sal o pimienta, un chorrito extra de vinagre o una pizca extra de azúcar.

Frijoles con codornices en escabeche

Ingredientes:

300 gr. Frijoles claros
4 Codornices
1,5 Litros de caldo de ave
1 Hoja de laurel
3 Dientes de ajo
1 Zanahoria
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 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.
- Los muslitos y las pechugas deshuesadas de las codornices se doran por ambos lados en una sartén con dos dientes de ajo, tomillo y pimienta. Se añade el vinagre, se deja reducir y se retira del fuego.
- En cada plato de frijoles con su caldo se sirve una codorniz, con un poco de su jugo.

Frijoles pintos con tocino y acelgas

Ingredientes:

200gr de frijoles
1 cebolla
1 ramita de salvia y tomillo
1 puñado de acelgas

10 rebanadas de tocino
Sal y pimienta al gusto
Crema agria al gusto

Procedimiento:

- Remoje los frijoles durante la noche, enjuagar y cocinar a fuego lento hasta que estén suaves, 45 a 50 minutos si hierve o 15 minutos en una olla a presión.
- Picar y saltear la cebolla en mantequilla. Cortar el tocino en pequeños trozos y añadir a la cebolla.
- Cuando el tocino está cocido, mezclar en la salvia y el tomillo. Añadir los frijoles y 100 ml de agua o caldo.
- Añadir las acelgas. Una vez que las acelgas estén marchitas, añadir sal y pimienta al gusto y servir como viene o con una cucharada de yogur o crema agria.

Pie de tortilla y frijoles

Ingredientes:

4 tortillas grandes de grano entero
1 cucharada de aceite de oliva
1 cebolla cortada en cubos
1 chile jalapeño picado
3 dientes de ajo picados
1 cucharadita de comino molido
1/2 cucharadita de sal de mar

1/4 de cucharadita de pimienta negra recién molida
1 lata de 560 de frijoles drenados
300 ml de agua o cerveza oscura
250 ml de elote
1 pimiento rojo cortado en dados
500 gr de queso cheddar rallado
60 gr láminas de cebolleta fresca

Procedimiento:

- Precalentar el horno a 400° F (200° C).
- En una sartén grande, calentar el aceite. Agregar cebolla, Chile Jalapeño, ajo, comino, sal y pimienta. Cocine hasta que ablande, unos 6 minutos.
- Añadir los frijoles y la cerveza a la sartén y poner a hervir. Reduzca el calor a medio. Cocinar a fuego lento hasta que el líquido se haya evaporado, esto debe tomar unos 10-12 minutos. Añada el elote y el pimiento rojo y luego retire la sartén del calor.
- Coloque la tortilla en el fondo de la olla. Cubra con un cuarto de los frijoles y queso. Repetir este proceso tres veces más terminando con queso en la capa superior.
- Hornear las tortillas hasta que el queso se haya derretido, que debe tomar unos 20 minutos.
- Desmoldar el pie y espolvorear con unas cebolletas. El pastel tendrá que reposar 10 minutos antes de que se haya fijado correctamente. Cortar en rodajas para servir.



Timbal de atún ahumado relleno de empedrado de frijoles

Ingredientes:

250 gr de frijoles	1 cebolla
8 huevos	2 patatas pequeñas
1 pimiento rojo	50 gr champiñones
100 gr tocino	Sal y aceite

Procedimiento:

- Remojar los frijoles y luego cocerlos en agua y sal.
- Escurrir y reservar.
- En una sartén freír la cebolla cortada a gajos finos, y apenas empieza a ablandarse, añadir el pimiento, cortado a tiras finas.
- Luego incorporar el tocino troceado y por último los champiñones laminados.
- En otra sartén freír las patatas, a dados, hasta que estén doradas.
- Poner el frito de hortalizas a escurrir para que suelte el exceso de aceite y luego mezclarlo con las patatas y los frijoles.
- Batir los huevos: de 2 en 2 para tortillas individuales, o todos a la vez para una sola tortilla a porcionar.
- Poner un poco de sal e incorporar las hortalizas. Hacer las tortillas a fuego suave, para que queden cocidas por dentro y doradas por fuera.
- Darles la vuelta para que se doren por ambos lados por un igual.
- Servir la tortilla caliente o fría acompañada de ensalada de lechuga o de tomate natural.

Frijoles Bungay

Ingredientes:

500 gr de frijoles claros	3 latas de tomates picados
3 cebollas	5 cucharadas de salsa de tomate
3 dientes de ajo grandes	400 ml de agua caliente
2 cucharadas de aceite de oliva	1 cucharadita de caldo en polvo
3 cucharaditas de paprika	2 1/2 cucharada de azúcar morena
3/4 de cucharadita de clavos molidos	

Procedimiento:

- Poner en remojo los frijoles durante la noche. Escurrir, colocar en una cacerola, cubrir con abundante agua y cocine hasta que estén tiernos, 20 minutos en una olla a presión.
- Mezclar la cebolla y el ajo en un procesador de alimentos. Calentar el aceite y sudar la mezcla hasta que esté blanda. Agregue la paprika y los dientes de ajo, cocinar durante 1 minuto antes de añadir el resto de los ingredientes aparte de los granos. Cocinar a fuego lento durante 15 minutos antes de procesar otra vez hasta que quede suave en el procesador de alimentos. Condimentar a gusto.
- Vierta en un cazo apto para horno junto con los frijoles cocidos y cubrir con papel de aluminio o una tapa. Cocer en el horno durante 1 1/2 horas. Añadir agua hirviendo si se reseca.



Carnitas con Frijoles

Ingredientes:

900 gr de espaldilla de cerdo	2 tazas de frijoles pintos
2 cucharadas de aceite de canola	1/3 taza salsa
1 taza de jugo de naranja	¼ de taza de cilantro finamente picado (opcional)
2 tazas de agua o caldo	1 cucharadita de comino
1 cucharada de chile en polvo	1 cucharada de jugo de limón
1/4 cucharadita de sal	1/4 cucharadita de sal
1/4 de cucharadita de pimienta	1/4 de cucharadita de pimienta
1 cucharada de aceite de canola	16 tortillas pequeñas de maíz o harina
1 cebolla pequeña	
2 dientes de ajo, machacados	

Procedimiento:

- Cortar la carne de cerdo en trozos grandes y un sartén a fuego medio alto sellar por todos lados con 2 cucharadas (30 ml) aceite de canola.
- Retirar del fuego, agregue jugo de naranja y agua, espolvorea Chile en polvo, sal y pimienta, cubrir bien y hornee a 325 ° F (160 ° C) por 2 ½ - 3 horas, hasta que la carne esté muy tierna.
- Retire del horno y desmenuzar la carne con dos tenedores.
- Mientras tanto, en una sartén grande, caliente el aceite de canola 1 cucharada (15 ml) a medio alto calor y saltear cebolla durante 4-5 minutos, hasta que estén suaves. Añadir el ajo y cocine por otro minuto.
- Añadir frijoles, salsa, cilantro, comino y jugo de limón, sazonar con sal y pimienta. Seguir cocinando, revolviendo y machacar los frijoles con la parte posterior de una cuchara, hasta que los frijoles estén molidos y todos los ingredientes mezclados.
- Sirva con tortillas y guarniciones.

Tamal de frijol

Ingredientes:

8 chiles pasilla, limpios, sin venas ni semillas, hidratados en agua caliente, para la salsa
2 dientes de ajo, para la salsa
1 cucharadita de comino, para la salsa
Al gusto de sal, para la salsa
1 cucharada de manteca de cerdo, para los frijoles
1 bolsa de frijoles refritos bayos
3/4 tazas de manteca de cerdo, para la masa de tamal
1 cucharada de polvo para hornear, para la masa de tamal
1 cucharadita de sal, para la masa de tamal
3 tazas de harina para tamales, para la masa de tamal
3/4 tazas de caldo de pollo, para la masa de tamal
Suficiente de hoja de maíz, para tamal
Suficiente de agua, tibia, para remojar
Suficiente de queso cotija, para acompañar

Procedimiento:

- Para la salsa, licúa los chiles pasilla previamente hidratados junto con los ajos, el comino y suficiente sal hasta obtener una mezcla pastosa. Cuela y reserva.
- Para los frijoles, calienta una sartén con manteca de cerdo hasta derretir, agrega los frijoles refritos bayos, vierte la salsa de pasilla reservando sólo una cuarta parte, integra con ayuda de una cuchara y cocina por 6 minutos a fuego medio. Enfría ligeramente.
- Para la masa de tamal, sobre un bowl amplio, bate la manteca con ayuda de una batidora de mano, hasta que esponje, agrega el polvo para hornear, la sal y poco a poco la harina para tamal hasta integrar. Añade el resto de la salsa pasilla apartada, el caldo de pollo e integra, te deberá quedar una masa ligeramente húmeda y de color rojizo. Reserva.
- Humedece las hojas de tamal con agua tibia por 8 minutos. Escurre.
- Arma los tamales, sobre una hoja de maíz hidratada, coloca una cucharada de masa de tamal, añade los frijoles refritos al centro de la masa y cierra la hoja de maíz. Cocina en una vaporeara por 35 minutos.
- Sirve calientes con queso cotija desmoronado.