



Estofado Picante de Frijoles con Chipotles

Sirve a seis

- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cebolla blanca, pequeña – picada finamente
- 2 dientes de ajo – picados finamente
- ½ taza de morrón picadito (más o menos la cuarta parte de uno grande)
- 2 chiles Chipotle en adobo – picaditos
- 2 cucharadas de chile rojo en polvo (preferiblemente Chili Powder)
- 1 cucharada de comino en polvo
- ½ cucharada de paprika (pimentón)
- 1 ¼ taza (312.5 ml) de agua
- 1 lata de 439 gramos (15 onzas) de frijoles rojos
- 1 lata de 439 gramos (15 onzas) de frijoles negros
- 1 lata de 439 gramos (15 onzas) de frijoles blancos
- 1 lata de 400 gramos (14 onzas) de salsa de tomate o tomates molidos
- 1 cucharilla de sal
- 2 cucharillas de pimienta negra

Caliente 2 cucharadas de aceite en una olla. Aumente la cebolla y cocine por unos 8 minutos – hasta que este translúcida y suavizada. Agregue el ajo, chipotle y morrón. Mezcle bien y cocine por unos dos minutos hasta poder oler el ajo.

Haga un hoyo al medio de las verduras y agregue la cuchara de aceite restante. Añada las especias (chile rojo, comino y paprika) y cocínelas, moviendo constantemente, por unos dos minutos. Mezcle con la cebolla y agregue ¼ taza de agua. Mezcle y raspe el fondo de la olla con su espátula – soltando todos los pedacitos dorados que se pegaron a la olla.

Ponga los tres tipos de frijoles en un colador y lávelos. Agréguelos a la olla junto con el tomate y la taza restante de agua. Póngale sal y pimienta a su estofado y mezcle bien. Haga que su estofado empiece a hervir, tápela la olla, reduzca la temperatura y cocine a fuego lento por 20 minutos. Sirva.

CALORÍAS 376,33; GRASA 8,58 grs (sáb 1,23; mono 5,11; poli 1,42); PROTEÍNA 18,28 grs; FIBRA 17,51 grs; CARBS 60,02 grs; COLESTEROL 0,00 mg; HIERRO 6,57 mg; SODIO 964,03 mg; CALCIO 143,37 mg

©TheFrugalChef™2014

www.TheFrugalChef.com

