

BURRITO CON FRIJOLES REFritos, CHAMPIÑONES REHOGADOS Y AGUACATE



60 minutos



2 raciones



INGREDIENTES

PREPARACIÓN PREVIA

Alubias rojas cocidas

Alubias rojas secas: 105 g (cocidas: 330 g)

Alga kombu: 1 trozo

ELABORACIÓN

Frijoles refritos

AOVE: 1 c.s.

Ajo: 2 dientes

Sal: pizca

Pimienta: pizca

Comino: 1 c.p.

AOVE: 1 c.p.

Ajo: 1 diente

Champiñones: 100g

Tomillo: pizca

Sal: pizca

Pimienta: pizca

Aguacate: 1 unidad

Cebolla morada: ¼ unidad

Tomate: 1 unidad

Lima: ¼ unidad

Cilantro: 3 c.s.

Tortillas integrales para burrito (con/sin gluten): 2 raciones

¿QUIERES SIMPLIFICAR LA RECETA Y AHORRAR TIEMPO EN LA COCINA?

Utiliza alubias ya cocidas. En lugar de hacer el refrito, puedes saltear las alubias ligeramente, y rellenar el burrito con ellas.

PREPARACIÓN PREVIA

1. Remojar alubias rojas

Cubrir las legumbres con agua filtrada. Asegurarse de que el agua dobla el volumen de las legumbres, ya que absorben mucha durante el remojo. Tapar el bol con un plato. Deben estar remojadas 8-12h.

2. Cocer alubias rojas

Desechar el agua de remojo de las legumbres, lavarlas y colocarlas en la olla a presión con agua, (que cubra 2-3 dedos las legumbres) y un trozo de alga kombu lavado. Cerrar la olla bien, y cocer 30-40 minutos (según tipo de agua), contando desde que empieza a salir vapor por la válvula.

ELABORACIÓN

3. Saltear frijoles refritos

Calentar el aceite en una sartén. Sofreír los ajos bien picados, y agregar las alubias rojas. Saltear unos minutos, y comenzar a pisarlas poco a poco con un tenedor, mientras continúa la cocción. Salpimentar y agregar el comino. Agregar un poco de agua si se secan demasiado. Cuando quede una pasta bien sabrosa (unos 10-15 minutos), retirar del fuego y reservar.

4. Saltear champiñones

Calentar una pizca de aceite en una sartén y sofreír ligeramente el ajo picado. Agregar los champiñones laminados y el tomillo y rehogar a fuego alto un par de minutos, hasta que estén al dente, pero dorados. Salpimentar y reservar.

5. Rellenar burritos y servir

Rellenar el **burrito** con los frijoles refritos, los champiñones salteados, el aguacate en rodajas, la cebolla cortada en medias lunas muy finas y el tomate en rodajas. Exprimir unas gotas de lima por encima y añadir el cilantro ligeramente troceado. Cerrar y servir.