



Fríjoles con carne y salvado de trigo

Fríjoles con carne y salvado de trigo

Ingredientes

- Salvado de trigo Doria (1 cucharada sopera)
- Fríjoles rojos (1 taza)
- Carne molida de res (250 grs)
- Cebolla larga (2 tallos medianos)
- Tomate chonto (3 unidades medianas)
- Pasta de tomate (50 grs)
- Caldo de verduras (200-250 mls)
- Ajo en polvo (1 cucharada mediana)
- Comino (1 cucharada mediana)
- Cilantro (25 grs)
- Ají líquido (1 cucharadita)
- Aceite vegetal (25 mls)
- Sal y pimienta (Al gusto)

Preparación

1. En una olla a presión mediana con un chorrito de aceite, sofreír la cebolla larga y el tomate picados en pequeños cubos.
2. Una vez estén dorados, agregar el ajo en polvo y el comino. Continuar mezclando y cocinando hasta que suelten todo su sabor.
3. Paso seguido, agregar la carne molida . Una vez la carne esté cocida, agregar los fríjoles previamente remojados. Continuar sofriendo un par de minutos más.
4. Después, agregar la pasta de tomate y el caldo de verdura. Revolver muy bien , bajar el fuego , dejar hervir y tapar muy bien la olla. Cocinar a presión durante unos 20-25 minutos.
5. Pasado este tiempo , liberar presión, destapar la olla y continuar cocinando a fuego bajo.
6. En este momento, agregar unas gotas de ají, el salvado de trigo Doria , el cilantro picado finamente y una pizca de sal y pimienta. Revolver muy bien y retirar del fuego.
7. Una vez estén listos nuestros fríjoles con carne, servir en un plato hondo a buena temperatura y acompañarlos con un poco de arroz blanco, patacones y medio aguacate.
8. Decorar con un poco más de cilantro picado por encima y disfrutar.