

Enchiladas de Frijol y Champiñones

INGREDIENTES

- 3 1/2 tzs. de champiñones
- 1 cebolla blanca grande
- 5 dientes de ajo
- 1 pimiento rojo
- 1 pimiento amarillo
- 1 pimiento verde
- 1 jalapeño
- 2 frascos de salsa para enchiladas (10 oz cada uno)
- 1 1/2 tzs. de frijoles blancos
- 1 tz. de elote
- 1/2 tz. de cilantro
- 4 tzs. de papas cocidas o arroz integral cocido
- 1/4 tz. de levadura nutricional
- Sal de mar, al gusto
- Pimienta negra molida
- 1 cdita. de comino molido
- 6-8 tortillas de maíz

ELABORACION

1 Precaliente el horno a 350°F (175°C). Corte los champiñones en rodajas. Corte la cebolla blanca y los pimientos en cubos. Pique finamente el ajo. Retire las semillas y pique el jalapeño. Pique el cilantro. Escorra los frijoles si usa frijoles enlatados.

Prepare las papas cocidas o el arroz integral cocido. Si usa papas, aplástelas ligeramente y sazónelas al gusto.

2 Caliente una sartén grande a fuego medio. Agregue la cebolla y cocine hasta que esté translúcida y ligeramente dorada, durante 6-8 minutos. Agregue un poco de agua si es necesario para evitar que se pegue.

Agregue el ajo y el jalapeño y cocine durante unos 30 segundos. Agregue los pimientos y cocine hasta que se ablanden y liberen su humedad. Agregue el comino molido y mezcle para combinar. Transfiera la mezcla a un tazón.

TIPS & INFORMACION ADICIONAL

También se pueden agregar ingredientes adicionales al servir, como tomates en cubos o aguacate. La levadura nutricional es un condimento en hojuelas con un sabor suave y similar al queso. Puedes encontrarla en supermercados, generalmente en la sección de productos naturales o de repostería.

Enchiladas de Frijol y Champiñones

ELABORACION (continúa)

En la misma sartén, cocine los champiñones hasta que liberen su humedad y ésta se evapore. Sazone con sal de mar y pimienta negra recién molida.

Regrese la mezcla de cebolla y pimientos a la sartén. Agregue el elote, los frijoles blancos, la levadura nutricional y el cilantro. Mezcle suavemente para combinar y pruebe la sazón.

3 Cubra ligeramente el fondo de un recipiente para hornear con unas cucharadas de salsa para enchiladas. Caliente las tortillas en una sartén. Coloque unas cucharadas de papas cocidas o arroz en una mitad de cada tortilla. Agregue unas cucharadas del relleno de champiñones y frijoles, luego enrolle la tortilla.

Coloque las enchiladas con la unión hacia abajo en el recipiente para hornear, acomodándolas juntas.

Vierta aproximadamente 1/2-3/4 taza de salsa para enchiladas sobre la parte superior. Hornee sin cubrir durante 20-30 minutos, hasta que los bordes de las tortillas comiencen a quedar crujientes.

Deje enfriar ligeramente antes de servir. Sirva con la salsa para enchiladas restante caliente. Decore con más levadura nutricional y cilantro si lo desea.