



# Frijoles Negros Refritos

## INGREDIENTES

- 2 cdas. de aceite de oliva
- 1/2 tza. de cebolla blanca
- 3 dientes de ajo
- 1/2 jalapeño
- 1/2 cda. de comino molido
- 2 1/2 tzs. de frijoles negros cocidos
- 2 tzs. de caldo de verduras bajo en sodio
- Sal marina, al gusto
- Pimienta negra, molida

## ELABORACION

1 Primero, corte la cebolla blanca en cubos. Pique finamente el ajo. Retire las semillas del jalapeño y píquelo finamente. Mida los frijoles negros cocidos y el caldo de verduras.

2 Caliente una sartén a fuego medio. Agregue el aceite de oliva. Añada la cebolla en cubos y cocine hasta que esté translúcida y ligeramente dorada. Agregue el ajo y cocine brevemente. Añada el jalapeño y el comino molido. Revuelva durante unos minutos hasta que esté fragante.

Agregue los frijoles negros cocidos y el caldo de verduras según sea necesario. Lleve a hervor suave y cocine durante unos minutos, hasta que los frijoles estén lo suficientemente suaves para machacarlos.

3 Reduzca el fuego a medio. Machaque los frijoles en la sartén hasta que estén suaves.

Sazone con sal marina y pimienta negra recién molida. Sirva caliente.