

# Crema di fagioli ( frijoles refritos)

Categoria: Sapori dal Mondo - Tex- mex



## Informazioni Generali

**Preparazione:** 10 min **Cottura:** 70 min **Dosi per:** 4 persone  
**Costo:** Basso **Difficoltà:** Molto Basso

Nota Aggiuntiva: + 12 ore di ammollo

La crema di fagioli ( frijoles refritos) è una pietanza molto usata in Messico per accompagnare piatti tipici locali a base di pollo e carne.

La preparazione della crema di fagioli è alquanto semplice, ma un po' lunga poiché i fagioli richiedono un ammollo di 12 ore e successivamente una cottura di almeno 1 ora.



## Ingredienti

» <b>Aglio</b> 2 spicchi	» <b>Cumino</b> in polvere la punta di un cucchiaino
» <b>Burro</b> (strutto o lardo) 100 gr	» <b>Fagioli</b> pinto o borlotti secchi (o neri secchi 200 gr)
» <b>Cipolle</b> 100 gr	» <b>Pepe</b> macinato a piacere
» <b>Coriandolo</b> in polvere la punta di un cucchiaino	» <b>Sale</b> q.b.

## Preparazione



Per preparare la crema di fagioli mettete i fagioli in ammollo in abbondante acqua fredda per 12 ore (sarebbe meglio che li mettete in ammollo la sera prima lasciandoli in acqua per tutta la notte) (1). Trascorso il tempo di ammollo, sciacquate i fagioli e scolateli. Continuando nella realizzazione della nostra crema di fagioli, mondate e pelate la cipolla e l'aglio, tritateli e poneteli in un tegame con il burro fuso (2) ad appassire (3);



aggiungete i fagioli (4), il pizzico di cumino e di coriandolo (5), coprite con dell'acqua calda (6) e lasciate sobbollire per circa un'ora fino a che i fagioli raggiungano intensità nei gusti e consistenza di salsa creata.

un'ora, fino a che i fagioli si saranno inteneriti, poi aggiustate di sale e pepate.



Prendete 3/4 di fagioli, schiacciateli con una forchetta o frullateli (7); mischiate poi la purea di fagioli con quelli interi (8); e ponete la crema di fagioli ottenuta in 4 ciotoline individuali che avrete tenuto al caldo (9).

### Consiglio

Potete spolverizzare la superficie della crema di fagioli con coriandolo fresco tritato e dei piccoli pezzetti di "queso asadero" (formaggio locale sostituibile con la nostra mozzarella).