

33.- “Frijoles refritos”

<http://www.receptesdelaquima.cat/Inici/frijoles%20refritos.html>

Els "frijoles" son un element fonamental de la cuina mexicana. N'hi ha de molts tipus però els més típics son els “frijoles” negres. Es poden preparar de moltes maneres però primer s’han de coure bullint-los com qualsevol altre lleguminosa. Per tal d’evitar que produeixin flatulència la meva tia Alicia em va ensenyar que s’han de bullir amb unes branquetes d’una planta que es diu “epazote”. El seu nom científic és **Dysphania ambrosioides** i al nostre país creix com una mala herba. Jo la cullo al final de l’estiu i la congelo per fer-la servir quan calgui.

Aquí us presento la recepta dels “frijoles refritos”. Normalment es fan servir per acompanyar carns o per preparar les “tostadas” o les “xalupas”, ambdós plats descrits també en aquesta web. Estan preparats segons les instruccions de la tia Alicia però modificada per fer-los una mica més gustosos i amb menys contingut d’oli. Donat que és un plat una mica laboriós, jo en preparo una bona quantitat i els congelo en porcions. Penseu que per preparar tres “tostadas” calen solament uns 100-150 g de “frijoles refritos” i que si fem servir un kilo de frijoles, un cop cuits ens permetrien preparar un munt de “tostadas”.

Ingredients

1 Kg de "frijoles" negres
4 rodanxes de xoriço
Una ceba gran o dues petites
Unes branquetes d’“epazote”
Sal
Oli d’oliva

Elaboració

Rentar els "frijoles" i posar-los en una olla gran. Afegir aigua fins que aquesta dobli el volum que ocupen. Deixar-ho reposar tota la nit. Veureu que els "frijoles" s’han inflat i abans de posar-los a coure cal afegir aigua perquè quedi uns 5-7 cm per sobre del nivell dels “frijoles”. Afegir l’“epazote” i una cullerada de sal. Posar-los al foc fins que comencin a bullir. Veureu que es va desprenent una escuma que s’ha d’anar traient perquè no vessi. Quan deixin de treure escuma, s’abaixa el foc i es tapen parcialment. Deixeu-los que es cugin fins que estiguin ben tous. Si veieu que us cal afegir aigua, escalfeu-la fins a l’ebullició abans d’afegir-la. Però no n’afegiu massa ja que per preparar-los cal que hagin absorbit quasi tota l’aigua.

Mentre es couen els “frijoles”, poseu un cullerot d’oli en una paella. Piqueu la ceba i la fregiu a foc lent. Quan ja estigui cuita, afegiu el xoriço talladet a petits trossos. Quan l’oli agafi una mica de color vermellós ja podeu apagar el foc. No ho cogueu gaire ja que el xoriço es fregiria massa. Tritureu els “frijoles” amb el braç elèctric fins fer un puré. Afegiu la ceba i el xoriço i torneu a passar el braç elèctric per barrejar-ho bé. Com que segurament no els fareu servir tots de cop, deixeu-los refredar i congeleu-los en porcions. Jo faig servir film de plàstic i faig porcions d’uns 300-350 g.