

Comidas Abundantes del Jardín con Natalia Mendez y Minneapolis Edible

Boulevards:

10 de septiembre, 2022, 11:00 a.m. - 12:00 p.m., Tamales y Bicicletas Jardín

Tostadas de Frijoles

Yo crecí comiendo tostadas. Eran una manera fácil de usar las tortillas sobrantes y podían ser tan simples o extravagantes como quisieras que fueran y eran excelentes para cualquier comida (¡las tostadas de desayuno son increíbles!). Las tostadas siempre me reconfortan y me hacen pensar en mi familia cada vez que las como.

Ingredientes:

3 cucharadas de aceite de vegetal

16 onzas de frijoles negros o pintos (por lo general, hago el mío desde cero en la olla a presión con unos dientes de ajos machacados, aproximadamente la mitad de una cebolla picada, una pizca de orégano Mexicano y unas cuantas hojas de laurel).

1 bolsa de tortillas (las tortillas de maíz tradicionales del Chef Mexicano Gustavo Romero's Nixta heirloom son mis favoritas) o una bolsa de tostadas

½ taza de calabaza pre cocida (las sobras son ideales para esto).

¼ taza de pimientos dulces (chiles) cortados en tiras

¼ taza de cebolla rebanada

1 cucharadita de comino en polvo

1 cucharadita de chile en polvo

½ cucharadita de pimentón ahumado

½ cucharadita de cebolla en polvo

½ cucharadita de ajo en polvo

½ cucharadita de pimienta cayena

1 hoja de laurel

½ taza de [cotija vegana](#) o queso vegano de tu elección para cobertura (muchas opciones de tiras Mexicanas!)

Sal y pimienta al gusto

Aderezos:

½ taza de verduras mixtas

¼ taza de tomate en rodajas

3 cucharadas de cilantro

2 cucharadas de cebolla en rodajas

Jalapeños en vinagre (receta abajo)

Chile (salsa) de su elección

Ingredientes para Jalapeños en Vinagre:

½ taza de vinagre blanco

½ taza de agua

1 diente de ajo machacado

1 cucharada de azúcar orgánica

½ cucharada de sal

1 hoja de laurel

½ cucharadita granos de pimienta (opcional)

3-4 jalapeños, cortados en rodajas finas

Instrucciones de Receta

Precaliente el horno a 400 grados F.

Unte cada lado de 4 tortillas con 1 ½ cucharada de aceite y colóquelo en una bandeja para hornear durante 6-8 minutos. Saque las tortillas cuando estén doradas, asegúrese de que no se quemen. Mantenga el horno encendido para pasos posteriores.
O use tostadas pre-cocidas.

Mientras las tortillas se tuestan, comience a saltear las verduras. Ponga las cebollas y los pimientos en una cacerola pequeña con ½ cucharada de aceite a fuego medio con una pizca de sal y pimienta. Déjelos cocinar mientras prepara los frijoles, después de unos minutos agregue las sobras de calabaza para recalentar y se apaga cuando se ablanden.

Si usa frijoles enlatados, escúrralos y reserve 2 cucharadas del caldo de frijoles enlatados en un tazón y déjelo a un lado. En una sartén a fuego medio-bajo, agregue los frijoles y 1 cucharada de aceite. Agregue una pizca de sal, 2-3 granos de pimienta, comino, chile en polvo, pimentón ahumado, cebolla en polvo, ajo en polvo, y pimienta de cayena. Triture los frijoles hasta que estén espesos y cremosos. Si los frijoles se vuelven demasiado espesos, agregue un poco de caldo de frijoles. Ajuste los condimentos según sea necesario para darle el sabor a su gusto.

Una vez que las tostadas estén crujientes, los frijoles calientes y las verduras cocidas, comience a preparar las tostadas. Unta una capa abundante de frijoles ahumados en la tostada con el dorso de una cuchara. Coloque verduras encima de los frijoles en las tostadas. Si usa queso vegano similar a la alternativa a Herbivorous Butcher, colóquelo en la sartén hasta que esté tibio. Si vas a hacer la cotija vegana, simplemente desmenuza por encima; No se necesita horno.
Cubra con verduras, tomate, cilantro, chile y pimientos encurtidos. ¡A disfrutar!