

Receta de dip de frijol pinto y semilla de cilantro

Ingredientes

- 4 dientes de ajo, pelados
- 2 tazas de frijoles pintos cocidos
- 2 cebollas verdes rebanadas
- 2 limas, exprimidas
- 2 cucharadas de aceite de olivo
- 1/2 cucharadita de semillas de cilantro, procesador de alimentos
- 1/2 cucharadita de pimentón
- 1/2 cucharadita de pimienta de cayena
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita de pimienta
- 2 cucharadas de agua
- 1/2 manojo de cilantro picado

Direcciones

1. Primero, en un pequeño sartén, saltee el ajo en una pequeña cantidad de aceite de oliva hasta que estén doradas.
2. En segundo lugar, agregue los frijoles, las cebollas verdes, el jugo de lima, el aceite de oliva, el ajo, el cilantro, el pimentón, la pimienta de Cayena, la sal y la pimienta a un procesador de alimentos.
3. Tercer, pida a los alumnos que prueben y agreguen o ajusten los ingredientes a su preferencia.
4. Cuarto, agregue agua y procese hasta que quede muy suave durante aproximadamente 1 minuto.
5. Quinto, transfiera el frijol a un tazón y decore con cilantro.
6. ¡Sexto, servir y disfrutar!



***Al Gusto del Chef: ¡Sirve con patatas fritas o verduras! Para un chapuzón más grueso, usa un machacador de papas para machacar los frijoles con la consistencia deseada.**