

メキシコ

FRIJOLE. CHARROS

チャッロスのお豆

A). FRIJOLE. COCINADOS A. LA. MEXICANA お豆 メキシコスタイル

金時豆 800 grs. Frijoles (mejor de Hokkaido)
玉ねぎ 1/2. Cebolla にんにく 1/2. Diente de ajo
塩 15 grs. Sal サラダ油 1/4. Taza Aceite normal
お水 Agua. La necesaria. Mas o menos 2 lts.

a). PARA FREIR LOS FRIJOLE Y COCIDOS:

玉ねぎ 1/2 cebolla picada muy fino サラダ油 1/4 taza aceite normal.

- Poner a hervir el agua.お湯を沸かしておく
- Lavar los frijoles.まめをあらう
- Vaciarlos al agua hirviendo, a que los cubra al doble.豆の2倍のお湯を入れル。
- Agregar el ajo, cebolla, sal y aceite al agua.あとでにんにく、玉ねぎ、塩と油をいれます。
- Cocinar hasta que estén perfectamente cocidos. よく煮る。

a).

- Picar media cebolla muy fino.半分の玉ねぎをみじん切りにします。
- Poner a calentar el aceite en un sartén.フライパンにあぶらをいれて。
- Sofreír la cebolla hasta que esté transparente.玉ねぎの色が変わるまで炒める。
- Agregar a los frijoles cocinados y dejar un momento a que tomen consistencia.そのあとでまめを入れて炒める。

B) INGREDIENTES PARA LOS "FRIJOLE CHARROS"

フリホレスチャロスのざいりよう

----->. P I C A R:せんぶをみじんぎりにする

- トマト 2. Jitomates grandes y firmes. 玉ねぎ 1/2. Cebolla
ハム 4. Rebanadas de jamón. ベーコン 3~4. Rebanadas de tocino.
サラダ油 1/2 Cucharada de aceite normal --- Pelar los tomates.トマトの皮をむく
--- Poner una sartén con el aceite y agregar el tocino a que suelte la grasa y se dore un poco.
フライパンに油とベーコンを入れる
--- Enseguida añadir la cebolla 過ぎに玉ねぎ入れる --- Vaciar el tomate con su jugo.トマト
--- Agregar el jamón.ハム --- Dejar sazonar y rectificar la sal.少しだけ炒める。

C). FRIJOLE CHARROS

Mezclar:まぜる

A) + B). ----->. Dejar como un minuto o dos a que se unan los sabores.

あ)とをいしょにつる。

Rectificar la sal y servir muy caliente, adornados con su cilantro picado.

味を見てお皿にのせてコリアンだをかける。

D). ACOMPAÑAR CON: Servir con tortillas de maíz o rebanadas de pan baguette.食べる

時にコーントルティヤかパンで食べます