



Frijoles refritos (Mexicaanse gebakken bonen)

Onmisbaar Mexicaans bijgerecht: bruine of zwarte bonen uit blik gebakken en geplet tot een romige, hartige puree. Perfect bij taco's, rijst of eieren.

VOORBEREIDING	BEREIDEN	PORTIES	CATEGORIE
10'	20'	4	Bijgerecht

Ingrediënten

- 400 gr bruine of zwarte bonen uit blik, uitgelekt (bonenvocht bewaard)
- 1 ui, fijngesnipperd
- 2 teentjes knoflook, fijngehakt
- 1 kl komijnpoeder
- 0,5 kl gerookt paprikapoeder
- 3 el zonnebloemolie

100 ml groentebouillon of bewaard bonenvocht
50 gr verse witte kaas (feta of queso fresco), verkruid
Zout en peper naar smaak

Bereidingswijze

1. Verhit de zonnebloemolie in een brede pan op middelhoog vuur. Fruit de ui zachtjes gedurende 5 minuten tot hij glazig en zacht is.
2. Voeg de knoflook, het komijnpoeder en het gerookt paprikapoeder toe en bak nog 1 minuut mee tot alles geurig is.
3. Schep de uitgelekte bonen in de pan en roer goed door. Laat de bonen 3 minuten op middelhoog vuur mee bakken.
4. Giet de bouillon of het bonenvocht erbij en plet de bonen met een pureestamper of vork tot een grove, romige massa.
5. Blij roeren en pletten tot je de gewenste dikte bereikt. Voeg indien nodig nog een scheutje vocht toe.
6. Laat de bonenpuree nog 5 minuten zachtjes bakken op laag vuur, zodat ze indikken en de smaken zich verdiepen. Roer regelmatig om aanbakken te vermijden.
7. Breng op smaak met zout en peper.
8. Schep de frijoles refritos in een serveerschaaltje en werk af met de verkruidde verse kaas.

Tip

Bewaar het vocht van de blikbonen. Het geeft de puree extra smaak en is een uitstekende vervanger voor bouillon. Gebruik je gedroogde bonen, week ze dan een nacht en kook ze gaar voor je begint.

Lekker met

Serveer als bijgerecht bij taco's, enchiladas, gebakken eieren of rijst.

Dranktip

Een frisse Mexicaanse lager of een glas tamarindedrank past perfect bij dit bijgerecht.