



## Fríjoles con carne y salvado de trigo

Fríjoles con carne y salvado de trigo

### Ingredientes

- Salvado de trigo Doria ( 1 cucharada sopera )
- Fríjoles rojos ( 1 taza )
- Carne molida de res ( 250 grs )
- Cebolla larga ( 2 tallos medianos )
- Tomate chonto ( 3 unidades medianas )
- Pasta de tomate ( 50 grs )
- Caldo de verduras ( 200-250 mls )
- Ajo en polvo ( 1 cucharada mediana )
- Comino ( 1 cucharada mediana )
- Cilantro ( 25 grs )
- Ají líquido ( 1 cucharadita )
- Aceite vegetal ( 25 mls )
- Sal y pimienta (Al gusto )

### Preparación

1. En una olla a presión mediana con un chorrito de aceite, sofreír la cebolla larga y el tomate picados en pequeños cubos.
2. Una vez estén dorados, agregar el ajo en polvo y el comino. Continuar mezclando y cocinando hasta que suelten todo su sabor.
3. Paso seguido, agregar la carne molida . Una vez la carne esté cocida, agregar los fríjoles previamente remojados. Continuar sofrriendo un par de minutos más.
4. Después, agregar la pasta de tomate y el caldo de verdura. Revolver muy bien , bajar el fuego , dejar hervir y tapar muy bien la olla. Cocinar a presión durante unos 20-25 minutos.
5. Pasado este tiempo , liberar presión, destapar la olla y continuar cocinando a fuego bajo.
6. En este momento, agregar unas gotas de ají, el salvado de trigo Doria , el cilantro picado finamente y una pizca de sal y pimienta. Revolver muy bien y retirar del fuego.
7. Una vez estén listos nuestros fríjoles con carne, servir en un plato hondo a buena temperatura y acompañarlos con un poco de arroz blanco, patacones y medio aguacate.
8. Decorar con un poco más de cilantro picado por encima y disfrutar.