

Frijoles Negros Refritos con plátano macho maduro “ Mogo Mogo”

En Veracruz insisten en que los frijoles no se deben licuar, se deben freír en manteca e irlos machacando poco a poco para que los frijoles vayan absorbiendo la manteca y queden verdaderamente refritos, además aunque quedan molidos algunas partes quedan rotas o martajadas y justamente así es como hemos rescatado ésta receta. Al sumarlo con la pasta de plátano macho tenemos una exquisita combinación de la region conocida como Mogo Mogo

Asegúrese de cocinarlos con bastante epazote hasta que queden bien suaves.

Ingredientes:

| | |
|----------|---------------------------------|
| 3 tazas | Granos de frijol cocidos |
| 1 taza | Caldo de frijoles |
| 1/3 taza | Manteca |
| ½ taza | Cebolla blanca finamente picada |
| c/s | Sal |

1 pieza de platano macho maduro
1 cda de manteca quemada

Preparación:

Caliente la manteca hasta que humeé, agregue la cebolla y fría hasta que prácticamente se ponga café obscura, añada los frijoles y mientras se fríen en la manteca, empiece a machacarlos, poco a poco añada al caldo y continúe machacando.

El líquido empezará a evaporarse y el machacado tomará consistencia de pasta suave, llegar a este punto toma varios minutos.

No deje de mover.

Cuando los frijoles estén conformados como una torta deberá jugar el sartén hacia arriba para lograr que esta especie de tortilla se enrolle en sí misma y bajarla a un platón. Hasta formar un ovalo o molote.

Poner el platano macho en el horno hasta que este totalmente suave una vez cocido incorporarlo a los frijoles con un poco de manteca o mantequilla. Para formar nuevamente la bola con el frijol y el platano, cocer unos minutos hasta que este bien incorporado.

Notas: