



Frijoles refritos (Mexicaanse gebakken bonen)

Onmisbaar Mexicaans bijgerecht: bruine of zwarte bonen 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

1 ui, fijngesnipperd

2 teentjes look

1 tl komijnpoeder

0,5 tl gerookt paprikapoeder

3 el zonnebloemolie

100 ml groentebouillon of bonenvocht

50 gr verse witte kaas (feta of queso fresco), verkruimeld

Zout en peper naar smaak

Bereidingswijze

1. Verhit de olie in een pan en fruit de gesnipperde ui zachtjes tot ze glazig en zacht is.
2. Voeg de look, komijn en het gerookte paprikapoeder toe en bak kort mee tot alles geurt.
3. Doe de uitgelekte bonen in de pan en laat ze enkele minuten mee bakken.
4. Giet een scheutje bouillon of bonenvocht erbij en plet de bonen met een pureestamper of vork tot een grove, romige massa.
5. Blijf roeren en pletten tot je de gewenste dikte hebt; voeg indien nodig nog wat vocht toe.
6. Laat de bonen nog even bakken zodat ze wat indikken en de smaken zich verdiepen.
7. Breng op smaak met zout en peper.
8. Schep de frijoles refritos in een schaal en werk af met verkruimelde verse kaas.

Ontdek meer recepten op [kookpot.be](https://www.kookpot.be)