

BLACK BEAN AND ROASTED RED PEPPER MINI FRITATTA (MINI FRITARA DE FRIJOL NEGRO Y PIMIENTO ROJO ASADO)

INGREDIENTES

- 1/2 taza de queso pecorino o parmesano, rallado
- 2 cucharadas de perejil de hoja plana, picado en trozos grandes.
- 1 cucharadita de sal kosher
- 1 cucharadita de orégano fresco, picado
- 10 huevos, batidos
- Pimienta negra molida, a gusto
- 3 cucharadas de pan rallado
- 3 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- 1 cebolla amarilla, grande, partida por la mitad y cortada en rodajas finas.
- 1 papa, pelada y en dados de medio centímetro
- 1 taza de frijoles negros, cocidos
- 1/2 taza de pimiento rojo, asado, cortado en dados de medio centímetro
- Queso ricota
- ¾ de taza de leche entera

INSTRUCCIONES

- En un bowl grande, bata juntos ¼ taza del queso pecorino (o parmesano), perejil, ½ cucharadita de sal, orégano y huevos. Sazonar con pimienta negra y reservar.
- Rociar un molde de panques con spray vegetal y cubrir cada uno con un poco de pan rallado. Añade una cucharadita de queso rallado a cada uno.
- Precalentar un horno a 180°C.

PARA LA MEZCLA DE PATATAS Y FRIJOLES:

- Calentar el aceite en una sartén a fuego medio-alto. Añada las cebollas y cocine de 3 a 4 minutos hasta que estén suaves y comiencen a colorearse. Añada las papas y el resto de la sal y cocine, revolviendo de vez en cuando, hasta que estén ligeramente doradas y blandas, unos 15 minutos. Retire del fuego y colóquelas en un tazón grande. Añada los frijoles negros y pimientos rojos cocidos y revuelva para combinarlos.

PARA LOS MOLDES DE PANECILLOS:

- Poner unas 2 cucharadas de la mezcla de frijoles en cada taza de panecillos, luego cubrir con 1 cucharada de la ricotta y espolvorear cada una con el queso pecorino restante. Revuelva la mezcla de huevo de nuevo y viértala en cada taza de panecillos a 2/3 de su tamaño.
- Poner la bandeja de los muffins en el horno precalentado y cocinar por 10 minutos, o hasta que el centro esté listo. Sacar del horno y enfriar durante 5 minutos.
- Pasa una espátula de goma por los bordes de cada taza y retírela del molde para panecillos.

