

CRISPY KIDNEY BEAN “FAKIN’ BITS” (FALSOS BITES DE FRIJOL)

INGREDIENTES

- 1 lata (425 grs) de frijoles arriñonados claros
- 1 cucharadita de saborizante a humo
- 1 cucharada de condimento para barbacoa
- Sal
- 1 cucharada de azúcar
- Aceite de oliva en aerosol



INSTRUCCIONES

- Precalentar el horno a 180°C
- Enjuague y drene Los frijoles. Colócalos en un tazón y mézclalos con el saborizante a humo, el sazónador de barbacoa, la sal y el azúcar.
- Poner los frijoles una bandeja para hornear forrada previamente con papel encerado y rociarlas con aceite de oliva.
- Hornear durante 30 o 40 minutos, hasta que estén muy crujientes. Si todavía están blandas por dentro, continuar horneando por periodos de 5 minutos, hasta que estén perfectamente crujientes. Se volverán aún más crujientes a medida que se enfríen.
- Cuando estén listos, déjenlos enfriar y manténganlos en un recipiente hermético.