

## HUEVOS RANCHEROS REFRIED BEAN BREAKFAST BOWL (BOWL DE HUEVOS RANCHEROS CON FRIJOLES REFRITOS)

### INGREDIENTES

- Tortillas, cortadas en tiras de 1 cm de ancho
- Aceite vegetal para freír
- Sal con chile y limón (Tajín) para sazonar

### FRIJOLES NEGROS REFRITOS

- ¼ de taza de aceite vegetal
- ¼ taza de cebolla blanca, picada
- 1 cucharada de ajo, picado
- 1 cdta. de polvo de chile chipotle
- ½ cucharadita de comino
- 2 tazas de frijoles negros, cocidos, con el líquido reservado
- 1 taza del líquido de la cocción de los frijoles, reservada
- Sal

### ARROZ

- 2 tazas de arroz integral, cocido y caliente
- El jugo de 1 limón
- 2 cucharadas de cilantro, picado
- Sal

### ACELGA SALTEADA

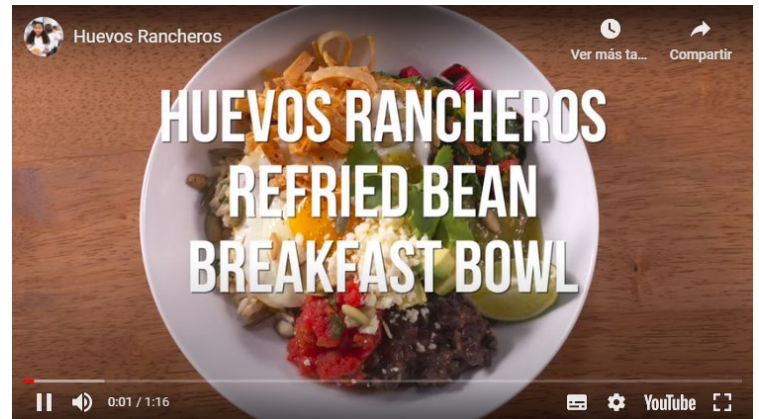
- 1 acelga arco iris, triturada, incluyendo los tallos
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 diente de ajo, aplastado
- Copos de chile
- Sal

### HUEVOS

- Aceite vegetal
- 6 huevos
- Sal
- Pimienta negra molida

### GUARNICIÓN

- 170 grs de queso Cotija, desmoronado
- 2 aguacates, en cubos, mezclados con jugo de lima



- 1 taza de Salsa verde
- 1 taza de Salsa roja
- ¼ de taza de pepitas tostadas
- Ramitas de cilantro

## INSTRUCCIONES

### PARA LAS TIRAS DE TORTILLA:

- Freír las tiras de tortilla en aceite caliente hasta que se doren, escurrirlas en toallas de papel y sazonarlas con sal de chile y limón o Tajín.

### PARA LOS FRIJOLES REFRITOS:

- Calentar el aceite vegetal en una sartén grande, sudar las cebollas y el ajo hasta que estén translúcidos. Añada el chile en polvo y el comino, saltee hasta que esté aromático.
- Añada los frijoles y algo de su líquido a la cacerola y cocine hasta que se calienten.
- Triturar los frijoles, revolviendo continuamente hasta que se estén perfectamente triturados, añada más líquido según sea necesario y sazone al gusto con sal.

### PARA EL ARROZ:

- En un tazón grande, agregue arroz integral cocido, jugo de limón, cilantro picado y sal a gusto. Déjelo a un lado y manténgalo caliente.

### PARA LAS ACELGAS:

- Caliente una sartén grande a fuego alto. Añada el aceite, el ajo y las hojuelas de chile. Cuando el ajo empiece a dorar, añada la acelga. Cada 2 ó 3 minutos, déle la vuelta a la acelga en la sartén para que se dore. Sazonar con sal y retirar el diente de ajo.

### PARA LOS HUEVOS:

- Calentar una sartén de hierro fundido o una sartén antiadherente. Añada el aceite. Añada los huevos rotos directamente al aceite caliente y reduzca el calor a medio-bajo o bajo.
- Freír los huevos, agitando la sartén de vez en cuando para evitar que se peguen. Fríalos durante unos 2 ó 3 minutos. Sazonar con sal marina y pimienta negra antes de servir.

### PARA LOS TAZONES:

- Montar cada tazón añadiendo la mezcla de frijoles refritos y arroz, acelgas salteadas, un huevo frito, 2 cucharadas de salsa verde y 2 cucharadas de salsa roja.
- Adornar con aguacate, queso cotija, pepitas, tiras de tortilla crujientes, limon y ramitas de cilantro.