

# ALGUNAS RECETAS CON FREJOL



El Programa Nacional de Leguminosas (PRONALEG), con el apoyo del Proyecto Frijol para la Zona Andina (PROFRIZA), a más de generar tecnologías para una mejor producción de fréjol común en Ecuador, está empeñado en fomentar el consumo de esta leguminosa.

El fréjol común es un alimento de alto valor nutritivo, considerado como la principal fuente de proteína en muchas regiones de América Latina y que ha diferencia de las fuentes de proteína animal, tiene un bajo costo. Por estas y otras razones no debe faltar el fréjol en la alimentación diaria, principalmente de los niños.

Con este objetivo, se han recopilado algunas recetas que pueden contribuir a diversificar el uso del fréjol en la alimentación y ponemos a disposición del ama de casa ecuatoriana.

## ENSALADA DE FREJOLES

### INGREDIENTES :

1	Libra de fréjoles cocidos.	4	Tomates grandes de ensalada
6	Ajíes verdes asados y pelados	3	Cebollas en rodajas finas
1/4	Taza de vinagre	1/4	Tazas de aceite fino
1	Cucharada de salsa inglesa		Sal y pimienta al gusto.

# ALGUNAS RECETAS CON FREJOL

## PREPARACION:

Las cebollas en rodajas finas se dejan en vinagre por una hora para que se curtan. Los tomates y ajíes verdes se pelan y se parten en tiras. Revolver en un tazón los fréjoles cocidos, en una fuente se adorna con rodajas de huevos duros y orégano en polvo. También a esta ensalada se le puede añadir una lata de sardinas, ésto le da un sabor especial.

## FREJOLES ROJOS CON MADURO

### INGREDIENTES:

- |  |                                       |
|--|---------------------------------------|
| 1 Libra de fréjoles remojados desde la vispera | 2 Plátanos maduros pelados y partidos |
| 1 Cucharadita de pimienta de olor              | 1 Cucharadita de clavos de olor       |
| 1/2 Panela raspada                             | 1 Pizca de sal                        |
| 2 Tazas de leche                               |                                       |

### PREPARACION:

Se cocinan los fréjoles en agua por una hora aproximadamente y cuando estén blandos se muelen, aparte se cocina a los plátanos por 30 minutos y también se muelen, se mezclan con la leche, la pimienta, los clavos y la panela, se revuelve y se bate hasta que quede un puré blando. Si es necesario se le agrega un poco más de leche y se sirve.

## FREJOLES REFRITOS/MEXICANOS

### INGREDIENTES:

- |                         |                               |
|-------------------------|-------------------------------|
| 1/2 kilo de fréjoles    | condimentos                   |
| 2 Cucharadas de manteca | 3 Cucharadas de queso rallado |
| Sal al gusto y otros    | 1 Cebolla                     |

### PREPARACION:

Dejar los fréjoles en remojo toda la noche anterior y luego poner a cocer. Una vez cocidos, retirar los fréjoles del caldo y machacarlos bien con una cuchara de madera, incorporar en lo que se cocieron. Poner la manteca en una cazuela y freir la pasta preparada hasta que espese. Disponer la pasta frita en una fuente y espolvorear con el queso rallado. Adornar con galletas, tortillas de maíz, patacones, vegetales, etc. Cocción: 30 ó 40 minutos en la olla de presión.

## FREJOL BLANCO CON LONGANIZA

### INGREDIENTES:

- |                   |                                       |
|-------------------|---------------------------------------|
| 1 Libra de fréjol | cilantro o perejil                    |
| 1 Cebolla paiteña | 1 Libra de longaniza                  |
| 2 Ajos machacados | 2 Tomates pelados                     |
| Pimienta al gusto | 2 Cucharadas de aceite o manteca, sal |
| cebolla de hoja,  |                                       |

## PREPARACION:

Remojar el fréjol la noche anterior. Ponerlo a cocinar en abundante agua. Cuando ya estén blandos, pero enteros, agregar la longaniza cortada en trozos grandes y dejar hervir.

En una olla hacer el refrito con la cebolla, ajo, aceite y cilantro. Cuando esté dorado agregar los dos tomates pelados en pedazos pequeños. Dejar hervir un poco hasta que quede una salsa espesa. Sacar el caldo de los fréjoles pero no dejarlos totalmente secos y enseguida poner la salsa de tomate, sal y pimienta al gusto. Dejar hervir hasta que todo esté bien incorporado. Servir con arroz y puré de papas.

## ENSALADA DE FREJOL

### INGREDIENTES:

1/2 Libra de fréjol rojo cocido previamente en agua y sal	blanco cocidos en agua y sal
1/4 Taza o medida pequeña de perejil picado	1/2 Taza de vinagre
3/4 Cuchara de sal	1 Cuchara de azúcar
2 Tazas de fréjol	2 Cucharas de aceite
	2 Cucharas de cebolla blanca picada

### PREPARACION:

En un recipiente mediano, mezcle el vinagre y todos los ingredientes. Mezcle bien los fréjoles, tape el recipiente y refrigérela de 10 a 15 minutos. Sirva para 8 a 10 raciones.

## FREJOL VEGETARIANO

### INGREDIENTES:

2 Tazas de fréjol rojo	getal
2 Tazas de tomate picado	4 Dientes de ajo
1/2 Cdta. de pimienta	1 Taza de pasta de tomate
1 1/2 Taza de cebolla	1 Cdta. de comino
1/4 Taza de aceite ve-	Granos de soya

### PREPARACION:

Remojar las 2 tazas de fréjol rojo, cocerlos hasta que estén suaves. Luego poner a la olla la pasta de tomate, dientes de ajo, cebolla, tomate picado, comino, pimienta y el aceite.

Añadir los granos de soya y los condimentos a gusto.

## FEJIOADA

### INGREDIENTES:

1 1/2 kilo de fréjol negro	Patas de cerdo o cuero picado
2 Dientes de ajo	1/2 Cucharilla de comino
Sal al gusto	no
2 Tomas	1/2 kg de costillas de cerdo
2 Cabezas de cebolla	

### PREPARACION:

Cocer el fréjol en abundante agua junto con las patas de cerdo. Freir la cebolla y el ajo

picado en aceite, agregar la carne de cerdo y comino cuando el fréjol esté a medio cocer. Si es posible agregar agua al fréjol hasta que revienten los granos y presente una consistencia pastosa. Para servirse la fejiada se acompaña con yuca cocida o arroz graneado.

## FREJOLES O POROTOS PILLOS

### INGREDIENTES:

1/2 kilo de fréjoles secos o tiernos		manteca de cerdo (mapahuiria)
2 Cebollas paitañas picadas	3	Huevos
3 Cucharadas de		Sal al gusto

### PREPARACION:

Si dispone de fréjoles secos, remojar por lo menos 12 horas. Los granos secos remojados o tiernos deben ser cocidos en poca agua hasta que se mantengan enteros. En una sartén freir bien la cebolla en la manteca de cerdo, cuando ésta este cristalina, agregar los fréjoles cocidos y la sal, luego revolver con los huevos; freir hasta que estén bien cocidos la cebolla y los huevos y servir caliente.

(4 a 6 porciones)

---

Fuente: CIAT, 1991. *Manual de Recetas Culinarias de Frijol (Phaseolus Vulgaris)* - PROFRIZA CIAT-Lima. 97 p.

Peralta, E. 1994 *Recetas de Leguminosas (en preparación)*.

**EL INIAP ES LA ENTIDAD OFICIAL DE INVESTIGACION  
AGROPECUARIA, CUYA MISION ES GENERAR Y  
ADAPTAR TECNOLOGIAS APROPIADAS ENCAMINADAS  
AL MEJORAMIENTO DE LA PRODUCTIVIDAD, PROPICIANDO LA PRODUCCION CON SENTIDO ECONOMICO  
Y LA SOSTENIBILIDAD DE LOS RECURSOS NATURALES.**

**PRODUCCION:  
SECC. DE COMUNICACION DEL INIAP  
Casilla 17-01-340 - Quito - Ecuador  
Plegable No. 149  
Septiembre-1994  
AdeR.**