

QUESADILLAS DE FRIJOLES Y MAÍZ CON SALSA DE CILANTRO LIMON

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 15 minutos

Salen 4 quesadillas



Ingredientes

- 1 cucharadita de aceite de oliva
- 2 diente de ajo picado
- ¼ cebolla pequeña, picada
- ¼ de pimiento morrón de cualquier color, picado
- 1 Lata de 15 onzas de frijoles negros, escurridos y enjuagados (equivale a 1 taza de frijoles)
- 1 taza colmada de maíz (enlatado, frescos o congelados)
- ¼ taza de salsa (tipo la que se come con Chips)
- 1 cucharadita de azúcar morena clara
- ½ cucharadita de comino
- 2 tazas de queso rallado (o el queso que tengas que derrita mejor)
- 4 tortillas de harina grandes

Salsa de cilantro y limón

- ¼ taza de aceite de oliva
- ¼ taza de agua
- ¾ taza de hojas de cilantro
- 2 dientes de ajos
- 2 limones, su jugo
- ¼ taza de crema agria (podes sustituirlo por aguacate o yogurt)

Instrucciones:

Para hacer la salsa:

Mezclar todo en el procesador de alimentos, sacar y poner aparte.

Para hacer las quesadillas:

Agrega aceite de oliva a una sartén grande a fuego medio alto, agregar la cebolla y el pimiento, saltear durante 1 a 2 minutos.

Agrega el ajo y saltea durante 30 segundos, agrega los frijoles negros, maíz, salsa, azúcar morena y comino, revolver para combinar.

Reducir la temperatura, probar y ajustar si necesita más sal.

Calienta otra sartén grande y coloca una tortilla en la sartén, agrega una pizca de queso, seguido de una cucharada colmada de relleno de frijoles negros y maíz y extiende en una capa uniforme, cubre con otra pizca de queso, luego coloca una tortilla encima y cocina hasta que la tortilla de abajo esté dorada.

Use una espátula grande para voltear con cuidado la tortilla hacia el otro lado, Cocina hasta que el queso se derrita y la tortilla inferior esté dorada.

Acompáñalo con tu salsa de cilantro y limón y una ensaladita de tomate picado! Sencilla pero deliciosa!

www.unapizcadeluna.com