

## TACOS DE FRIJOLES NEGROS AHUMADOS Y GUACAMOLE DE MANGO

Tiempo de preparación 5 minutos

Tiempo de cocción 30 minutos

Salen 12 a 16 tacos

### Ingredientes:

Para hacer los tacos:

- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cebolla roja mediana, cortada en cubitos
- 3 dientes de ajo, triturados
- 2 cucharadas de pasta de tomate
- 1 cucharadita de comino molido
- 1 cucharadita de paprika ahumada (smoked paprika)
- ½ cucharadita de curcuma
- ¼ cucharadita de chili en escamas
- ½ taza de consomé de vegetales
- 1 lata de 14 oz de tomates picados o cortados en cubitos
- 2 latas de 14 oz de frijoles negros, escurridos y enjuagados
- 12-16 tortillas de maíz

Para el Guacamole de mango:

- 3 aguacates grandes maduros
- 2 cucharada de jugo de limón fresco
- 1 mango maduro, cortado en cubitos
- ¼ taza de cebolla roja, picada
- ¼ taza de cilantro fresco, sin tallos y picada
- 2 cucharaditas de sal o al gusto

### Instrucciones:

#### ***Para el relleno de los tacos:***

En una sartén grande, calienta el aceite de oliva a fuego medio. Agrega la cebolla picada y cocina de 5 a 7 minutos.

Agrega el ajo y la pasta de tomate y cocina otros 2 minutos, revolviendo con frecuencia para evitar que se quemem.



Agrega el comino, el pimentón ahumado, la cúrcuma, las hojuelas de chile y la sal, revuelve y cocina 1 minuto más. Si en este punto tu mezcla se ve seca, agrega otra cucharada de aceite de oliva.

Agrega el consomé de vegetales, los tomates y los frijoles negros y mezcla hasta que esté todo bien combinado.

Llevar a ebullición y luego reducir el fuego para mantener un fuego lento y suave. Deja cocinar a fuego lento, de 20 a 25 minutos para que la salsa se espese y se reduzca. Asegúrate de revolver cada cierto tiempo. Mientras se cocinan los frijoles prepara el guacamole.

### ***Para hacer el guacamole:***

Agrega la carne del aguacate a un recipiente mediano y cubre con jugo de limón. Usa un tenedor para machacar el aguacate hasta obtener la consistencia deseada (me gusta dejar algunos trozos más grandes, pero esta parte depende de tu gusto).

Mezcla los ingredientes restantes hasta que se combinen. Prueba y sazona con sal adicional y jugo de limón a tu gusto.

Cuando estés listo para disfrutar, rellene cada tortilla con unas 3-4 cucharadas de relleno y una cucharada de guacamole. ¡Cubre con tus ingredientes favoritos para tacos y disfruta!

### **Notas**

\*El relleno sobrante se mantendrá de 5 a 7 días almacenado en un recipiente hermético en el refrigerador.

\*Para guardar el guacamole, extiende una hoja de plástico sobre el guacamole asegurándote de que tenga contacto completo sobre la salsa. La idea aquí es crear un sello entre el guacamole y el aire para evitar que se ponga negro.