Burrito de Arroz y Frijoles

Makes: 6 Porciones

Burritos de arroz y frijoles rojos sazonados con quesos monterey jack y cheddar, enrollado en una tortilla de harina y se sirve caliente y fundente.

Ingredients

1 cup integral crudo
1 teaspoon aceite de oliva
1/2 cup cebolla picada
2 teaspoons ajo picado
1/2 cup tomates triturados
1 teaspoon chile en polvo
1/2 teaspoon comino
1 1/2 cups frijoles rojos cocidas
1 cup queso jack y cheddar rallado
1 1/5 cups cebolletas en rodajas
6 tortillas integrales (8 pulgadas)

Directions

1. Cocine el arroz con anticipación.

2. Caliente el aceite en una olla, añada trocitos de cebolla y sofría hasta que estén transparente.

3. Agregue el ajo y las especias y sofría hasta que desprendan su aroma y luego añada el arroz y sofrie hasta que se recubra con el aceite y especias.

4. Agregue los tomates triturados y el agua y cocine a fuego lento. Cubra y cocine durante 35 a 45 minutos o hasta que el arroz esté blando.

5. Deje enfriar por completo (para la cocción de lotes grandes, esto se puede hacer en una plancha inclinada).

6. En un tazón grande, mezcle el arroz sazonado, los frijoles rojos, quesos rallados y las cebolletas en rodajas.

7. Divida en partes iguales entre las seis tortillas. Ponga la mezcla en el centro de la tortilla, doble por los lados y enrolle colocando la cara hacia abajo sobre una bandeja para hornear forrada en pergamino.

8. Hornee a 350 º hasta que la temperatura interna alcance los 165 grados.

9. Corte por la mitad para servir.