Frijoles Refritos
en conserva

INGREDIENTES

- ½ kg de frijoles cocinados con cebolla y un poco de sal
- 2 cucharadas de cebolla picada
- ¼ de taza de aceite
- 2 ramitas de epazote picado
- Hielos

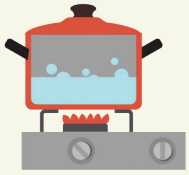
UTENSILIOS

- 2 frascos de 300 g esterilizados y con tapa de metal
- Machacador de frijoles
- 2 cacerolas grandes
- Pala de plástico
- Sartén grande
- Rejilla

PROCEDIMIENTO

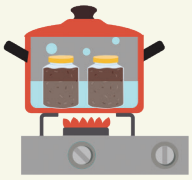
1. Pon a calentar el aceite en el sartén. Agrega la cebolla y mantén a fuego medio hasta que se ponga transparente.

2. Agrega el epazote y los frijoles. Machácalos, mantenlos al fuego por cinco minutos y apaga.

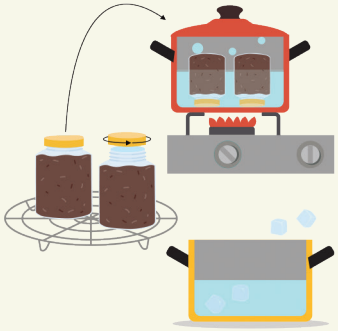


3. Mientras tanto, llena la cacerola a ¼ parte de su capacidad con agua y llevar al hervor.

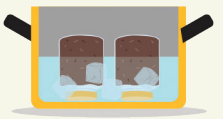
4. Vacía los frijoles en los frascos secos dejando 2 cm libres y procurando que no quede aire atrapado.



5. Mete los frascos en la cacerola con agua y tápalos sin aplicar mucha fuerza. Deja hervir 2 de minutos.



6. Con la ayuda de unos trapos de cocina, sácalos, colócalos sobre la rejilla y ciérralos con firmeza. Introdúcelos de nuevo en el agua hirviendo pero esta vez boca abajo y hiérvelos 5 minutos. Mientras esperas, prepara otra cacerola con agua al tiempo y cuatro hielos.



7. Saca los frascos del agua hirviendo y mételos en la cacerola con agua fría con la tapa hacia abajo, mantenlos así 10 segundos, voltéalos y déjalos enfriar dentro del agua.

Recomendaciones:
- Es muy importante que envases los frijoles inmediatamente que los retires del fuego para que aún estén vaporizando y se pueda hacer un buen vacío.

Conservación:
- Los frijoles en conserva deben guardarse en un lugar oscuro, fresco y seco. Una vez abiertos consérvalos en refrigeración y consúmelos de preferencia, antes de una semana.

Consulta aquí el costo de esta Tecnología Doméstica Profeco.