

# Ensalada suroeste de frijoles caupí y elote

10 porciones

## Ingredientes

- 1 chile dulce mediano
- 1 cebolla roja pequeña
- 2 latas (de 15½ onzas) de frijoles caupí
- 1 lata (de 15¼ onzas) de granos de elote, sin sal agregada
- 3 cucharadas de aceite de canola
- 2 cucharadas de vinagre
- 1 cucharadita de comino
- ¼ de cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta negra molida

## Ingredientes opcionales:

- ¼ de taza de hojas frescas de cilantro

## Preparación

1. Enjuague y corte el chile dulce en cubitos, quitando el corazón y las semillas. Pele, enjuague y pique la cebolla.
2. Si lo usa, enjuague y pique las hojas de cilantro.
3. En un colador, escurra y enjuague los frijoles caupí y el elote.
4. En un tazón grande, agregue el chile dulce, la cebolla, los frijoles caupí, el elote, el cilantro si lo usa y los ingredientes restantes. Mezcle bien.

## Notas del chef:

- Los frijoles caupí secos pueden ser mas económicos que los enlatados. Si usa frijoles secos, cocine con acuerdo con las instrucciones del paquete hasta que los frijoles estén suaves pero no blandos. Escurra, enjuague y agregue 3 tazas de los frijoles cocidos a la ensalada. Use las sobras en otras recetas más adelante en la semana.
- Pruebe enfriar la ensalada. Sírvala sobre espinacas o col rizada cocidas.
- Use cualquier tipo de vinagre que tenga a mano. Pruebe con vinagre balsámico, de sidra o de vino tinto o blanco.
- Use frijoles negros en lugar de frijoles caupí si lo desea.
- Cuando el elote esté en temporada, úselo fresco en lugar de enlatado. Cocine 4 mazorcas de elote. Retire los granos de la mazorca con un cuchillo. Agréguelos a la ensalada.



**SNAP-Ed**

WASHINGTON STATE UNIVERSITY  
EXTENSION

facebook.com

/WSUExtensionSnohomishCountySNAPed