

Refried Black Beans

Serves 10

- 2-3 T vegetable oil
- 1 small onion or ½ large onion
- 3 medium garlic cloves, finely chopped
- Salt, to taste
- ½ tsp cumin
- ½ tsp coriander
- ½ tsp smoked paprika
- 1 T honey (optional)
- 1 T apple cider vinegar/lime juice (optional)
- 1 can black beans plus bean liquid
- Pinch chili powder or chopped jalapeno



1. Heat **oil** in medium frying pan over **medium-high heat** until shimmering, **about 2 minutes**.
2. Add **onion** and **garlic** and cook, stirring often, until it's soft, **about 5 minutes**.
3. Add the **beans** (including liquid and a little **water in the can** to shake out remaining beans)
4. Add **cumin, coriander, paprika, garlic, and chili powder or jalapeno, salt and pepper**
5. Let the beans come to a brisk simmer, then lower the heat to maintain a gentle simmer. Cook, stirring and mashing often until the beans resemble a very coarse puree and have thickened, **about 10 minutes**. When you tip the pan, the beans should creep forward like lava.
6. The beans will thicken a little more once they cool.
7. Take the beans off the heat and add the **honey** and **apple cider vinegar/lime juice**. (optional)
8. Add **salt** to taste. Serve warm or at room temperature

Keeps in the fridge for up to 5 days.

リフライドブラックビーンズ

10人分

- サラダ油 大さじ 2~3
- 小さな玉ねぎ 1 個または大きな玉ねぎ ½ 個
- にんにく 中くらいのもの 3 片、細かく刻む
- 塩、適量
- クミン 小さじ ½
- コリアンダー 小さじ ½
- 燻製パプリカ 小さじ ½
- はちみつ 大さじ 1 (オプション)
- アップルサイダービネガーまたはライムジュース 大さじ 1 (オプション)
- 黒ビーンズ 1 缶 (液体も含む)
- チリパウダーひとつまみまたは刻んだハラペーニョ



1. **中火**でフライパンに油を熱し、**約 2 分間**、油がきらきらするまで加熱します。
2. **玉ねぎ**と**にんにく**を加え、柔らかくなるまで、**約 5 分間**頻繁にかき混ぜながら調理します。
3. **ビーンズ** (液体と、缶に残ったビーンズを取り出すための少量の水を含む)を加えます。
4. **クミン**、**コリアンダー**、**パプリカ**、**にんにく**、**チリパウダー**または**ハラペーニョ**、**塩**、**コショウ**を加えます。
5. ビーンズが激しく煮立ったら、火を弱めて優しく煮立たせます。しばしばかき混ぜながら潰し、**約 10 分間**、ビーンズが非常に粗いピューレ状になり、濃くなるまで調理します。フライパンを傾けると、ビーンズが溶岩のように前方に進むはずです。
6. ビーンズは冷えるとさらに少し固くなります。
7. 火から下ろし、**はちみつ**と**アップルサイダービネガー**または**ライムジュース**を加えます。(オプション)
8. 塩で味を調えます。温かいまま、または室温で提供します。

冷蔵庫で最大 5 日間保存できます。