

Burrito z mięsem mielonym, fasolą i kukurydzą

Wskazówki

- Czas przygotowania: 30 minut
- 8 porcji
- Wartość odżywcza 1 porcji: 474 kcal \ B-20 g \ T-21 g \ W-49 g \ BŁ-7 g

Składniki

- ✓ mięso mielone woł-wieprz. – 1 opak. (400 g)
- ✓ cebula – 1 sztuka (70 g)
- ✓ czosnek – 3 ząbki (15 g)
- ✓ papryka czerwona – 1/2 sztuki (80 g)
- ✓ papryka słodka – 1 łyżeczka
- ✓ papryka chilli – 1/4 łyżeczki
- ✓ kmin rzymski – 1/4 łyżeczki
- ✓ oregano – 1 łyżeczka
- ✓ sól – do smaku
- ✓ pieprz – do smaku
- ✓ oliwa – 1 łyżka (10 g)
- ✓ pomidory krojone – 1 puszka (400 g)
- ✓ kukurydza konser. – 1 mała puszka (165 g)
- ✓ fasola czerwona konser. – 1/2 puszki (120 g)
- ✓ koncentrat pomidorowy – 1 łyżka (25 g)
- ✓ ketchup – 1 łyżka (15 g)
- ✓ pietruszka, natka – 1 łyżka (12 g)
- ✓ ryż basmati – 1/2 szklanki (100 g)
- ✓ tortilla pełnoziarnista – 8 sztuk (496 g)
- ✓ ser cheddar, tarty – 3 garście (80 g)

Przygotowanie

1. Na patelni podsmaż pokrojoną cebulę, czosnek i paprykę. Dodaj przyprawy (kmin możesz pominąć). Dorzuć mielone mięso i smaż, aż przestanie być surowe.
2. Dodaj pomidory z puszki, odcedzoną fasolę i kukurydżę. Zagotuj, dodaj koncentrat pomidorowy, posiekaną natkę oraz ketchup. Gotuj jeszcze chwilę.
3. W międzyczasie ugotuj ryż i dodaj do mięsa.
4. Na placki tortilli wysyp ser, wyłóż farsz, zawiń i zgrilluj na patelni.

Źródło: <https://www.odzywiasiezdrowo.pl/burrito-z-miesem-mielonym-fasola-i-kukurydza/>