

## Tortille z fasolą i mięsem mielonym



### MAGDALENA RYSIŃSKA



CZAS  
PRZYGOTOWANIA  
15 MIN



ILOŚĆ  
PORCJI  
3 - 4

## SKŁADNIKI

### Lista składników

<b>mięso mielone</b>	250 g
<b>kukurydza w puszcze</b>	1 puszka
<b>grostek konserwowy</b>	1 puszka
<b>papryka czerwona</b>	50 g
<b>fasola czerwona z puszki</b>	1 puszka
<b>placki do tortilli</b>	4 szt
<b>sos BBQ</b>	1/2 słoika
<b>koncentrat pomidorowy</b>	70 g
<b>cebula biała</b>	1 szt
<b>czosnek</b>	2 ząbki

### Przyprawy do mięsa

cząber

sól morska

czarny pieprz mielony Prymat

chili pieprz cayenne

oregano

kurkuma mielona

### Przyprawy do warzyw

tymianek

**słodka papryka Prymat**

**zioła prowansalskie**

## SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

### **Kroki postępowania**

- KROK 1      Cebulę i czosnek drobno siekamy, podsmażamy na patelni na złoto.
- KROK 2      Mięso mielone przyprawiamy, mieszamy. Wrzucamy na patelnię, do cebuli i czosnku, smażymy do zbrązowienia.
- KROK 3      Kukurydzę, groszek i fasolę odsączamy na durszlaku, przyprawiamy. Paprykę kroimy w drobną kostkę. Wrzucamy na patelnię. Smażymy do miękkości fasoli.
- KROK 4      Dodajemy koncentrat pomidorowy i dusimy razem 5 minut. Ściągamy z ognia, lekko studzimy.
- KROK 5      Placek smarujemy sosem barbecue (bbq) lub keczupem.
- KROK 6      Na placek wykładamy mieszankę warzywno-mięsną.
- KROK 7      Składamy według schematu.
- KROK 8      Układamy na blasze do pieczenia wyłożonej papierem. Zapiekamy 5 minut w 150 stopniach.