

Warzywne burrito, czyli lekki powiew Meksyku



VEGETANIE



CZAS
PRZYGOTOWANIA
POWYŻEJ 1H



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

Farsz:

papryka czerwona	1 sztuka
sałata lodowa	8 liści
fasola czerwona konserwowa	1 puszka
kukurydza konserwowa	1 puszka
pomidory	2 duże sztuki
cebula czerwona	1 sztuka
ser żółty	10 dag
papryczki jalapeno	1 sztuka
Oregano suszone Prymat	do smaku
Tymianek suszony Prymat	do smaku
Chili pieprz cayenne mielone Prymat	do smaku

Salsa:

pomidory	2 sztuki
papryka żółta	1 sztuka
cebula czerwona	1 sztuka
kukurydza konserwowa	1 opakowanie
papryczki jalapeno	1 sztuka
szczypiorek	1 pęczek
passata pomidorowa	1 opakowanie
tymianek cytrynowy	do smaku

Sól morską jodowaną drobnoziarnistą Prymat do smaku

Pieprz czarny mielony Prymat do smaku

oliwa

Hummus:

ciecierzyca 1 opakowanie

czosnek 2 ząbki

oliwa 2 łyżki

woda gazowana 4 łyżki

sok z limetki 1/2 sztuki

ziarna sezamu 6 łyżek

koncentrat pomidorowy 1/2 łyżeczki

pasta chili 1/2 łyżeczki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Pieczemy 8 naleśników.

Paprykę dobrze myjemy i kroimy w drobną kostkę, liście sałaty rwiemy na małe kwadraty, aby łatwo było je układać na naleśniku. Ok. 4 duże łyżki czerwonej fasoli płuczemy pod bieżącą wodą i odstawiamy do miseczki. Cebulę kroimy na półplasterki, pomidory kroimy w drobną kostkę pozbywając się gniazd nasiennych, możecie je wyrzucić, ale również możecie użyć do salsy, z którą podajemy burrito.

Jeśli macie papryczki jalapeno to kilka krążków kroimy w drobną kosteczkę tak, aby starczyło na dodanie do 8 naleśników. Im więcej tym ostrzejsze będzie burrito, więc sami musicie zdecydować ile papryczek wkroicie. Jeśli nie macie jalapeno możecie użyć świeżego chili i również użyjcie według własnego uznania.

Teraz czas na faszerowanie. Rozkładamy wcześniej usmażone naleśniki. Pamiętajcie, aby naleśniki tylko z jednej strony były mocniej przysmażone i na tą stronę układamy nasze nadzienie. Tak więc na mocniej przesmażoną stronę naleśnika kładziemy kolejno sałatę, pomidory, fasolę, kukurydzę, cebulę i ostrą papryczkę. Warzywa posypujemy ziołami i pieprzem cayenne, ale bez przesady, bo cayenne jest ostry. Na sam koniec posypujemy startym żółtym serem i zawijamy naleśniki podobnie jak gołąbki. Kładziemy na suchą patelnię i podsmażamy z obu stron, aż roztopi się ser w środku. Możemy zrobić inną wersję, jeśli np. wolicie bardziej miękkie warzywa, to przed włożeniem do naleśników, paprykę i cebulę możecie lekko przesmażyć na oliwie i dopiero wtedy dodać do naleśników.

Salsa:

Pomidory kroimy w drobną kostkę i przekładamy do miski, paprykę, cebulę i jalapeno kroimy w kostkę i dodajemy do pomidorów, doprawiamy pieprzem, solą i tymiankiem. Na koniec dodajemy nieco passaty, aby sos miał gęstszą konsystencję, polewamy oliwą z oliwek. Dodajemy jeszcze łyżkę kukurydzy i szczypiorek. Wszystko razem mieszamy i gotowe. Możemy zrobić wersję na ciepło i wtedy wszystko dusimy razem ok. 10 minut.

Hummus:

Wszystkie składniki wrzucamy do blendera lub naczynia, w którym będziemy ucierać hummus. Jeśli będziecie mieć czas i ochotę, sezam przed dodaniem warto uprażyć na suchej patelni. Miksujemy blenderem do otrzymania jednolitej masy. Jeśli będzie zbyt gęsty możecie dolać nieco wody. My dodajemy jeszcze nieco pieprzu. Właśnie zrobiliście własny prosty hummus. Jeśli macie pastę tahini, to oczywiście nie dodajemy sezamu tylko pastę tahini.

