

WEGETARIAŃSKIE BURRITO Z FILETAMI ROŚLINNYMI

SKŁADNIKI

🍴 2 PORCJE

🕒 30 MIN

🍴 ŚREDNI

1 opakowanie Garden Gourmet
Fileciki roślinne

1 Sztuka Papryka czerwona

1 Puszka Czerwonej fasoli

1/2 Puszki Kukurydzy

1 Sztuka Pomidorów krojonych

1 Sztuka Cebuli

3 Ząbki Czosnek

1 Pęczek Kolendry

3/4 Łyżeczki Kuminu

1 Łyżeczka Papryki chili mielone

1 Szczypta Sól i pieprz do smaku

2 Łyżeczki oliwy

Jeśli szukasz pomysłu na szybki, prosty i pełen wartości odżywczych posiłek, to wegetariańskie burrito z filetami roślinnymi Garden Gourmet jest idealnym rozwiązaniem. Filety roślinne nie tylko doskonale zastępują mięso, ale również świetnie komponują się z typowo meksykańskimi składnikami, jak fasola, kukurydza, czy guacamole. Dzięki temu przepisowi przygotujesz danie, które zachwyci zarówno miłośników kuchni roślinnej, jak i osoby, które dopiero zaczynają swoją przygodę z wegetarianizmem.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Smaż warzywa na patelni

Na rozgrzanym oleju podsmaż drobno posiekaną cebulę i czosnek, aż będą miękkie. Dodaj pokrojoną w paski paprykę i smaż przez kilka minut, aż zmięknie. Do warzyw wsyp mieloną kolendrę, kumin i paprykę. Mieszaj przez chwilę, aby przyprawy uwolniły swój aromat.

Do patelni dodaj krojone pomidory, odcedzoną i oplukaną fasolę oraz kukurydzę. Gotuj na małym ogniu przez kilka minut, aż składniki się połączą, a sos lekko zgęstnieje. Dopraw solą i pieprzem do smaku.

2. Przygotuj fileciki roślinne

Fileciki roasted pieces przygotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu, następnie dodaj je do mieszanki warzywnej. Całość wymieszaj i smaż przez chwilę, aby smaki się połączyły.

3. Przygotuj i zwiń tortille, a następnie podawaj ze smakiem!

Na plackach tortilla rozłóż porcje warzywno-mięsnej mieszanki. Opcjonalnie dodaj ugotowany ryż. Zwiń tortille, składając boki do środka, a następnie zwijając od dołu w rulon.

Podawaj burrito od razu, można podgrzać je chwilę na patelni lub w piekarniku, aby były chrupiące.

**SPRAWDŹ WIĘCEJ PRZEPISÓW NA
WWW.GARDENGOURMET.PL**