

SLOŽENÍ

4 PORCE

15 MIN

SNADNÝ

1 balení Garden Gourmet Veggies nudličky

125 g červených fazolí

125 g kukuřice

1 avokádo

2 ks červené papriky

2 rajčata

4 mrkvové tortilly (nebo jiné zeleninové tortilly)

100 ml zakysané smetany

1 lžice cajunského koření

1 lžice čerstvého koriandru

3 lžice slunečnicového oleje

Vegetariánské tortilly nemusí být jen plné zeleniny a ničeho jiného. Díky Garden Gourmet si můžete připravit tohle skvělé jídlo s mexickými kořený zcela bez masa – tato plněná tortilla zachutná i kdejakému masožravci. Garden Gourmet Veggies nudličky obsahují vysoký podíl bílkovin sójového původu a výživově se tak snadno vyrovnají i skutečnému masu. Příprava tortill je navíc velká zábava – klidně pozvěte své hosty do kuchyně, ať si každý zabalí tu svou. Přesně s těmi surovinami, které má sám nebo sama nejraději. I proto je tortilla oblíbeným jídlem k obědu nebo večeři, u které se děti mohou doopravdy vyřádit.

PŘÍPRAVA

1. KROK

Garden Gourmet Veggies nudličky marinujte ve směsi cajunského koření a oleje. Nemusíte je nechávat v marinádě dlouho, stačí pár minutek.

2. KROK

Rozehřejte pánev a nudličky osmažte dle instrukcí uvedených na obalu.

3. KROK

Fazole a kukuřici slijte, zeleninu omyjte, nakrájejte na malé kostičky a smíchejte s kukuřicí. Pokud chcete nechat své hosty, aby si každý vyrobil tortillu podle svých chutí, nechte jednotlivé druhy zeleniny v malých mističkách a nemíchejte je dohromady.

4. KROK

Tortilly ohřejte dle instrukcí uvedených na obalu. Většinou jim bude stačit pár desítek vteřin na pánvi.

5. KROK

Fazole přidejte k opečeným Veggies nudličkám a krátce je prohřejte.

6. KROK

Polovinu tortilly pokryjte připravenou zeleninou, Veggies nudličkami, fazolemi a zeleninovým salátem.

7. KROK

Dozdobte trochou crème fraîche a nahrubo nakrájeným koriandrem. Můžete použít i zakysanou smetanu a jiné oblíbené bylinky.

8. KROK

Nakonec tortillu nadvakrát přeložte. Pokud chcete, můžete tortilly zabalit do tvaru klasického burrita. V takovém případě směs dobře vycentrujte, přehněte okraje tortily z obou stran doprostřed a zbytek tortilly pevně zarolujte.

NEJDĚTE VÍCE RECEPTŮ NA
GARDENGOURMET.CZ