

Burrito z kaszą kuskus



Składniki

150 g - mięso wieprzowe
1 szt. - cebula czerwona
0,5 szklanka - czerwona fasola
0,5 szklanka - kukurydza
1 szt. - papryka czerwona
1 szt. - papryka żółta
3 szt. - pomidory
50 g - ser gouda
świeża kolendra
50 ml - olej
pieprz, sól, papryka
słodka, pieprz cayenne
2 łyżka - koncentrat pomidorowy

Opis wykonania

Burrito z kaszą kuskus na ciepło.

Należy przygotować tortille z mąki pszennej pełnoziarnistej, napęlić farszem i zwinąć w rulony.

Kaszę kuskus zalać wrzącą wodą w stosunku 1:1, przykryć i odstawić. Po 5 min zamieszać. Mięso opłukać, pokroić w kostkę 0,5cm. Następnie doprawić pieprzem, słodką papryką oraz pieprzem Cayenne. Rozgrzać 2 łyżki oleju i smażyć mięso na złoty kolor. Cebulę obrać, umyć, pokroić w kostkę, paprykę umyć, usunąć gniazda nasienne i również pokroić w kostkę. Na łyżce oleju podsmażyć paprykę i cebulę. Pomidory sparzyć gorącą wodą, obrać ze skóry i pokroić w kostkę. Do mięsa dodać paprykę, cebulę, pomidory, następnie fasolę i kukurydzę. Całość smażyć około 5 min. Doprawić koncentratem i przyprawami. Połączyć z kaszą kuskus, dodać posiekaną świeżą kolendrę. Tortilla Składniki: 1,5 szklanki mąki pszennej pełnoziarnistej 0,5 szklanki kaszy manny 0,5 szklanki ciepłej wody oregano 0,5 łyżeczki majeranek 0,5 łyżeczki bazylii 1 łyżeczka szczypta soli 1,5 łyżeczki oliwy z oliwek Mąkę oraz mannę połączyć z solą, przyprawami, dodać wodę, oliwę z oliwek i wyrobić miękkie ciasto. Uformować wałek i podzielić na 4 części. Każdą część rozwałkować na cienki placek. Za pomocą talerza wykroić tortillę. Placek podgrzewać na suchej, mocno nagrzanej patelni po 30 s z każdej strony. Faszerować nadzieniem.