

tacos warzywne z sałatką zieloną i pastą z soczewicy



Składniki

2 szt. - placki tortilli
pełnoziarniste
1 łyżka - oliwa
1 łyżeczka - sok i skórka z
limonki
1 szczypta - sól
1 garść - kolendra
1 szklanka - zielona
soczewica, ugotowana
1 łyżeczka - czarny sezam
uprażony
1 szt. - szalotka
1 szt. - świeży ogórek
1 szt. - młoda cukinia
2 szt. - ząbki czosnku
pieczonego z oliwy

Opis wykonania

pyszny lunch do pracy dla wegetarian i nie tylko

z tortilli wyciąć kółka o śr 10 cm i podprażyć na suchej patelni, nadając im formę kieszonki, do której włożymy zielone warzywa. Ugotowaną zieloną soczewicę włożyć do miski dodać zeszklona na oliwie szalotkę i czosnek pieczony z oliwy, doprawić solą i pieprzem i zblendować na pastę. Jeśli będzie za sucha dodać oliwy z marynaty pieczonego czosnku. pastę włożyć do kieszonek z tortilli. Czas na zieloną sałatkę: cukinię i ogórek bez nasion pokroić w cienkie zapałki, dodać posiekana kolendrę, zalać sosem przygotowanym z oliwy, soku i skórki z limonki, pieprzu i soli. Wymieszać pozostawić na 10 min aby się zmacerowała. Porcję sałatki wyłożyć na tortille tuż przed zjedzeniem i posypać czarnym sezamem. To propozycja lekkiego i odświeżającego lunchu do pracy