Tortilla z przepysznym farszem warzywnym - wege i bez glutenu :)

Zdrowie na języku

Polecane na:

Warto wiedzieć:

20 min | łatwy | 4 porcje

Składniki:

- szpinak - 2 garść
- czerwona fasola z puszki - 1/2 opakowanie
- cebula - 1 szt.
- czosnek - 2 ząbek
- papryka czerwona - 1/2 szt.
- koncentrat pomidorowy - 2 łyżka
- awokado - trochę
- olej kokosowy - 1 łyżka
- sól himalajska, pieprz czarny - do smaku
- tortilla warzywna bezglutenowa - 1 opakowanie
- curry - do smaku
- papryka słodka - do smaku
- chili - do smaku
- pieprz czarny i ziołowy - do smaku

Sposób przygotowania:

KROK 1: W garnku rozgrzej olej i podsmaż przez chwilę posiekaną cebulę z czosnkiem oraz pokrojoną w kostkę paprykę. Następnie wlej trochę wody i duś pod przykryciem przez około 15 minut.
Kolejno dodaj przyprawy, fasolę oraz koncentrat pomidorowy. Całość dokładnie wymieszaj i pogotuj jeszcze przez chwilę. Jeżeli występuję nadmiar wody podkręć gaz i gotuj bez przykrycia w celu jej odparowania.
Warzywne tortille lekko zwilż wodą, a następnie ułóż liście szpinaku, dodaj cienki pasek awokado oraz 2 łyżki przygotowanego farszu. Zawiń tortille w rulon.