

TORTILLA Z MIĘSNYM FARSZEM

SKŁADNIKI:

0,5 kg mięsa mielonego (najlepiej wołowo-wieprzowego), 1 duża cebula, 3-4 ząbki czosnku, papryczki chili (wedle uznania jednak nie mniej niż 2 szt.), puszka czerwonej fasolki, 4 spore pomidory (lub 1 puszka pomidorów w zalewie), około łyżeczka: cynamonu i pół łyżeczki gałki muszkatołowej, sól i ostra papryka w proszku do smaku, paczka placków tortilli.

PRZYGOTOWANIE:

Do rondla wlewamy niewielką ilość oliwy z oliwek (lub innego neutralnego tłuszczu), wrzucamy mięso i przesmażamy. Dodajemy posiekaną drobno cebulę, chilli* oraz czosnek, dalej smażymy mieszając. Kiedy cebula zmięknie dodajemy sparzone, obrane ze skóry i pokrojone pomidory lub pomidory z puszki. Mieszamy, doprawiamy cynamonem, gałką muszkatołową oraz solą. Zmniejszamy ogień i dusimy około 30 min., aż powstanie w miarę gęsta masa, jeśli pomidory puściły za dużo soku odparowujemy. Dodajemy odsączoną fasolę z puszki i dusimy jeszcze chwilę (5-10) min. Jeśli potrawa jest mało pikantna można dodać ostrą paprykę w proszku. Gotowy farsz zawijamy w podgrzane wg przepisu na opakowaniu tortille. Podajemy z guacamole, salsą lub zieloną sałatą.

* UWAGI: jeśli nie chcemy by potrawa była bardzo ostra należy przed posiekaniem chilli wyjąć z nich pestki i wyciąć białe włókna.

Czas przygotowania: około 40 min

ŁATWE ☺☺☺

GUACAMOLE (meksykański sos z awokado)

SKŁADNIKI:

2 dojrzałe awokado, 1 biała cebula, 1 cytryna, 1 limonka, 1 łyżka gęstej śmietany lub jogurtu, szczypta chilli w proszku, sól

PRZYGOTOWANIE:

Wycisnąć sok z cytryny i limonki (można odkroić plasterki limonki do dekoracji). Awokado rozkroić i wydrążyć miąższ, zmiksować lub rozgnieść z sokiem z cytryny (w ten sposób awokado nie czernieje) Obrać i drobno posiekać cebulę. Dodać posiekaną drobno cebulę, śmietanę i przyprawy. Wymieszać i odstawić w chłodne miejsce.

UWAGI: Guacamole to sos, który można podawać jako dodatek do pikantnych dań mięsnych lub jako przystawkę/przekąskę, z „Nachosami”, tostami z bagietki, krakersami lub surowymi warzywami.

Czas przygotowania: około 15 min

ŁATWE ☺☺☺