



Tálalás: **4 főre**



Előkészítés: **20 perc**



Elkészítés: **45 perc**



Kohári Éva

CHILIS BAB, HÁZI, GLUTÉNMENTES TORTILLA LAPOKKAL

Ahány ház, annyi chilis bab recept. Én most egy roppant egyszerű változatot hoztam, ami pont annyi idő alatt elkészül, amíg a tortilla lapok megsülnek hozzá. A tortilla lapokat megtölthetjük, felcsavarhatjuk, vagy simán ehetjük a chilis bab mellé.

HOZZÁVALÓK A CHILIS BABHOZ

400 g darált sertés hús
2 doboz konzerv vörös bab
1 doboz konzerv kukorica
500 ml sűrű paradicsomlé
1.0 fej vöröshagyma

2 gerezd fokhagyma
2-3 teáskanál cukor
1 teáskanál szárított oregánó
1 csokor friss bazsalikom
2 db paradicsom
1 csipet só
1 csipet frissen őrölt feketebors

1 csipet cayenne bors
1 csipet chili paprika
fél kávéskanál füstös pirospaprika
2 evőkanál olaj
100 ml víz

HOZZÁVALÓK A TORTILLA LAPHOZ

150 g Schär B mix liszt
vagy It's us Miklos

Universal mix liszt
2 g gluténmentes szárított élesztő
5 g só
90 g langyos víz
10 g kukoricaolaj vagy napraforgó olaj
1 kevés rizsliszt a rizsliszt

ALLERGÉNEK

- 1 A tortilla száraz hozzávalóit egy tálban keverjük össze, adjuk hozzá a langyos vizet és az olajat. Gyúrjuk rugalmas, egynemű tésztát, és szobahőmérsékleten pihentessük 10-15 percet.
- 2 A vöröshagymát vágjuk apró kockákra, kevés sóval dinszteljük meg az olajon. Adjuk hozzá a zúzott fokhagymát, a darált húst. Pirítsuk meg a húst, a víz hozzáadásával fedő alatt pároljuk puhára.
- 3 Közben blansírozzuk a paradicsomot: forraljunk fel egy lábosban vizet, tegyük bele a paradicsomot 1 percre, majd szedjük át jó hideg vízbe. Így nagyon könnyen el tudjuk távolítani a héját. A héjától megszabadított paradicsomot kockázzuk fel és mehet a párolódó hús mellé
- 4 Ha megpuhult a hús, vegyük le a fedőt, süssük míg elpárolog róla a víz, öntsük hozzá a paradicsom levet, fűszerezzük, és keverjük hozzá a lecsepegtetett konzerveket. Pár perc rotyogtatás után kész is vagyunk.
- 5 Közben süthetjük a tortilla lapokat. Ehhez a tésztát osszuk 4-6 részre. Ez attól függ, hogy mekkora lapokat szeretnénk sütni. Ha tölteni kívánjuk, süssünk csak 4 lapot.
- 6 Rizsliszttel megszórta felületen nyújtjuk a tésztát egész vékony, kör alakúra.

7

Egy palacsinta sütőt melegítsünk fel zsiradék nélkül és ezen süssük készre a tortilla lapokat. Kb. 2-2 percet süssük a lapok mindkét oldalát.

8

A megsült lapokat tegyük egy lapos tányérra és fedjük le egy felfordított másik lapos tányérral, így biztos, hogy könnyen tekerhető lesz.

9

A lapokat töltsük meg vastagon a babbal, tekerjük fel.



**Töltse le további receptjeinket
az auchan.hu/receptek oldalról!**

