



Tálalás: **4 főre**



Előkészítés: **10 perc**



Elkészítés: **60 perc**



Havas Dóra

GYORS BURRITO

Bár a modern burrito eredete nem teljesen ismert, annyi szent, hogy Mexikó Amerikával határos vidékéről származik. Elnevezését (aminek jelentése: „kis számár”) azokról a számár hátán cipelt holmiktól kapta, amiket ugyanúgy tekertek textilekbe, mint ahogy a töltelékot tekerik a burritóba. Amerikában elsőként a Los Angeles-i El Cholo kávézó étlapján tűntették fel az 1930-as években. Azóta természetesen az egész világot meghódította már, sőt 2020-ban még a Lefőzlek receptjei közé is bekerült!

HOZZÁVALÓK

2 evőkanál étolaj
1 db hagyma
4 gerezd fokhagyma
1 teáskanál őrölt
római kömény
1 teáskanál őrölt
koriander

1 csipet cayenne
paprika
50 dkg darált
marhahús
1.5 teáskanál barna
nádcukor
1 evőkanál almaecet
4 dl konzerv

paradicsom
1 dl víz
4 dl konzerv bab
30 dkg főtt rizs
6 vagy 8 db puha
tortilla
1 db avokádó

2 dl tejföl
negyed fej jégsaláta
20 dkg 20 dkg reszelt
cheddar sajt
2 vagy 3 db lime
gerezdekre vágva
ALLERGÉNEK
laktóz

1

Az olajat felmelegítjük, rádobjuk a finomra vágott hagymát és fokhagymát, és puhára pároljuk.



2

Félúton hozzáadjuk a fűszereket.



3

Hozzáadjuk a darált húst, magas lángon lepirítjuk, közben szétpergetjük fakanállal.



4

Közepesen erősre visszavesszük a lángot, a húshoz adjuk a cukrot és az ecetet



5

Ezután jöhet a paradicsomkonzerv és a víz is, majd 15-20 percig rotyogtatva főzzük, közben ha kell, még megsózzuk.



6

Végül hozzáadjuk a babot is és további 10 percig főzzük.



7

Tálaláskor a tortillákat száraz serpenyőben átmelegítjük.



8

Egy tortillára 1-2 evőkanálnyi főtt rizst teszünk, a babos húsból szintén teszünk rá, majd ízlés szerint gazdagítjuk sajttal, tejföllel, avokádóval, salátával.



9

A tortilla két oldalát kicsit behajtjuk, az egészet feltekerjük



10

Félbevágva, egymásmellé fektetve tálaljuk és azonnal fogyasztjuk.



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

