

MEXICKÁ TORTILLA NA PANVICI S VEGGIE REZANČEKMI

INGREDIENCIE

🍴 4 PORCIÁCH

🕒 15 MIN

👤 JEDNODUCHÝ

1 balenie Garden Gourmet Veggies Rezančeky
125 g červených fazúl
125 g kukurice
1 avokádo
2 ks červenej papriky
2 paradajky
4 mrkvové tortilly (alebo inej zeleninovej tortilly)
100 ml kyslej smotany
1 lyžica cajunského korenia
1 polievková čerstvého koriandra
3 lyžice slnečnicového oleja

Vegetariánske tortilly nemusia byť len plné zeleniny a ničoho iného. Vďaka Garden Gourmet si môžete pripraviť toto skvelé jedlo s mexickými koreňmi úplne bez mäsa – ale také, ktoré bude chutiť aj hocikakému mäsožravcovi. Garden Gourmet Veggies rezančeky obsahujú vysoký podiel bielkovín sójového pôvodu a výživovo sa tak ľahko vyrovnajú aj skutočnému mäsu. Príprava tortíl je navyše veľká zábava – pokojne pozvite svojich hostí do kuchyne, nech si každý zabalí tú svoju. Presne s tými surovinami, ktoré má sám alebo sama najradšej. Aj preto majú tortilly k obedu alebo večeri radi deti, ktoré sa môžu na nich skutočne vyjašiť.

PRÍPRAVA

1. KROK - NAMARINUJTE VEGGIE REZANČEKY

Garden Gourmet Veggies rezančeky namarinujeme v zmesi kajunského korenia a oleja. Nemusíte ich nechávať v marináde dlho, stačí im len pár minútiek.

2. KROK - OPRAŽTE REZANČEKY

Rozohrejeme panvicu a rezančeky opražíme podľa inštrukcií uvedených na obale.

3. KROK - ZMIEŠAJTE ZELENINU S KUKURICOU

Fazuľu a kukuricu zlejeme. Zeleninu umyjeme, nakrájame na malé kocky a zmiešame s kukuricou. Ak chcete, aby si každý z vašich hostí vyrobil vlastnú tortillu presne podľa svojich chutí, nechajte jednotlivé druhy zeleniny v malých miskách a nemiešajte ich dohromady.

4. KROK - OHREJTE TORTILLY

Tortilly zohrejeme podľa inštrukcií uvedených na obale. Väčšinou im bude stačiť pár desiatok sekúnd na panvici.

5. KROK - PREHREJTE FAZULE A VEGGIE REZANČEKY

Fazuľe pridáme k opečeným Veggies rezančekom a krátko ich prehrejeme.

6. KROK - VYTVORTE SI SVOJE TORTILLY!

Teraz nastáva tá zábavná časť – plnenie a balenie tortíl! Polovicu tortilly pokryte pripravenou zeleninou, Veggies rezančekom, fazuľou a zeleninovým šalátom.

7. KROK

Dozdobte trochu crême fraîche a nahrubo nakrájaným koriandrom. Môžete použiť aj kyslú smotanu a iné obľúbené bylinky.

8. KROK

Nakoniec tortillu dvakrát preložte. Ak chcete, môžete tortilly zabaliť do tvaru klasického burrita. V tom prípade zmes dobre vycentrujte, zohnite okraje tortilly z oboch strán do stredu a zvyšok tortilly pevne zrolujte.

CHECK OUT MORE RECIPES AT

[Garden Gourmet Slovakia](#) > [Recepty](#) > [Mexická tortilla na panvici s Veggies rezančkami](#)