

Lekkie tortille z orzeźwiającą salsą z mandarynek



40 minut



4 osoby



600 kcal/os.



6 zł/os.

Składniki

- 6 mandarynek
- 1 awokado
- 2 limonki
- 1 pomidor
- 1 papryczka chili
- 1 czerwona cebula
- 1 czosnek
- świeża natka pietruszki i kolendra
- 500 g udźca z indyka bez skóry
- 30 g masła klarowanego
- 8 szt. tortilli pszennej
- 1 puszka kukurydzy
- 1 puszka czerwonej fasoli
- 1 przyprawa Chili con carne
- 1 łyżeczka octu balsamicznego 50 g koncentratu pomidorowego sól, pieprz, cynamon

Sposób przygotowania

Zeszklij cebulkę skrojoną w kostkę, chili i czosnek na maśle klarowanym. Mięso skrój w drobna kostkę, wymieszaj z solą, pieprzem, przyprawą Chili con carne i dodaj do cebuli.

Po 10 minutach dopraw łyżeczką cynamonu, dodaj koncentrat pomidorowy i wymieszaj. Dodaj kukurydzę i fasolę, skrop sokiem z 1 limonki. Dodaj ocet balsamiczny, dopraw do smaku solą i pieprzem. Dodaj posiekaną natkę pietruszki, kolendrę i dokładnie wymieszaj.

Tortille lekko zarumień na suchej patelni. Nałóż 8 równych porcji na tortille i zwiń jak kromki.

Przygotowanie salsy: rozgnieć awokado, dopraw solą, pieprzem do smaku i sokiem z 1 limonki. Dodaj drobno skrojonego pomidora oraz pokrojone w części mandarynki i wymieszaj. Tortille podawaj przekrojone pod kątem z salsą w małej miseczce.