

בוריטו טבעוני במילוי אורז עגבניות



35 min. זמן:

רמת קושי: קל

(רכיבים 3-4 סועדים)

For this recipe we used:

מצרכים

- גר' 350g 400g אקוביות עגבניות במיץ 3
- (כפית בזיליקום יבש (תבלין 1/2
- כפית פפריקה מתוקה 1/2
- כפית שבבי צ'ילי 1/2
- כפית שמן קנולה 1
- בטטה 1
- מלח, פלפל

אורז עגבניות

- מ"ל מרק ירקות 100
- גר' אורז בסמטי 125
- כפית שבבי צ'ילי 1/2
- כף פטרוזיליה קצוצה 1
- Pomito כף רסק עגבניות 1
- כפית שמן קנולה 1
- בצל 1
- מלח, פלפל
- (כפות רוטב סרירצ'ה (צ'ילי חריף 2
- אבוקדו 1/2
- טורטיות 4
- עלי חסה 3-4



הכנה

קלפו את הבצל וקצצו אותו דק.

חממו שמן במחבת עמוקה וטגנו את הבצל עד לשקיפות.

ערבבו פנימה את האורז, רסק העגבניות ושבבי הצ'ילי והמשיכו לערבב את הרכיבים למשך כ-דקה אחת. הוסיפו פנימה את העגבניות הקצוצות ומרק הירקות.

בשלו על אש נמוכה למשך כ-12 עד 15 דקות.

המשיכו לבחוש כדי לוודא ששום דבר לא יידבק לתחתית ויישרף.

קצצו את הפטרוזיליה והוסיפו אותה לאורז + מלח ופלפל לפי הטעם.

(חממו מראש את התנור ל-180 מעלות צלזיוס (חום מלמעלה ומלמטה).

רפדו תבנית אפייה בנייר אפייה.

רחצו וקלפו את הבטטה וחתכו אותה לקוביות בגודל שווה.

ערבבו את הבטטה בקערה עם השמן, שבבי צ'ילי, בזיליקום יבש, מלח ופלפל.

פזרו את קוביות הבטטה על גבי נייר האפייה שבתבנית ואפו למשך כ-15 עד 20 דקות.

כאשר המילוי מוכן, חתכו את האבוקדו לחצי, הוציאו את הגלעין, קלפו את האבוקדו ופרסו לפרוסות.

קצצו את עלי החסה לחתיכות או קרעים גדולים.

מלאו את הטורטיה ב: אבוקדו, אורז עגבניות, בטטה צלויה ועלי חסה טריים. אפשר להוסיף רוטב סרירצ'ה מלמעלה ואז לגלגל את הטורטיה לכדי בוריטו.

אפשר לאכול מיד, או להכין ולחמם מאוחר יותר במחבת, או לאכול במהלך היום.

- *Lena Pfetzer @lenaliciously*