



Hozzávalók

a csípős, paradicsomos salsához:

3 nagy paradicsom, 1 kisebb lilahagyma fele, fél csokor korianderzöld, kb. fél kiskanál só, 1 mokkáskanál őrölt fekete bors, fél zöldcitrom, 1 csapott kiskanál csípős Piros Arany vagy Erős Pista az avokádókrémhez:

1 nagy avokádó, 1 evőkanál natúr joghurt vagy tejföl, 1-2 kiskanál zöldcitromlé, 1 mokkáskanál őrölt fehér bors, kb. fél kiskanál só, 1 apró lilahagyma fele, fél csokor korianderzöld

a pirított húshoz:

1 közepes vöröshagyma, 3-4 evőkanál olaj, 60 dkg darált marhahús (a fele sertés vagy pulykacomb is lehet), 2 gerezd fokhagyma, 1 mokkáskanál őrölt római kömény, fél kiskanál csípős Piros Arany vagy Erős

Pista, origano, só

a babpüréhez:

1 apró vöröshagyma, 2-3 gerezd fokhagyma, 2 evőkanál olaj, 1 doboz (24 dkg bab van benne) fekete- vagy vörösbabkonzerv, só, őrölt fekete bors

a tálaláshoz:

tortilla (készítését lásd külön), kész tölthető kukoricacsipsz (Nachos chips), 1 csomó újhagyma, 2-3 dl tejföl vagy natúr joghurt, Erős Pista, 20 dkg zsíros reszelt sajt

1. A csípős, paradicsomos salsához a paradicsomot meghámozzuk, negyedekbe vágjuk, magos belsejüket kikaparjuk, húsukat apró kockákra vágjuk. A lilahagymát ugyanilyen apróra, míg a koriandert finomra vágjuk. Mindezeket, megsózzuk, megborsozzuk, a zöldcitrom levével és a csípős paprikakrémmel ízesítjük. Letakarva betesszük a hűtőbe.

2. Az avokádókrémhez az avokádót félbevágjuk, magját kiemeljük, húsát a héjből kikanalazzuk, és villával összetörjük. A tejföllel, a zöldcitrom levével, a borssal és a sóval ízesítve krémesre keverjük. A nagyon apróra vágott lilahagymával és korianderzölddel fűszerezük. Letakarva betesszük a hűtőbe.

3. A pirított húshoz a hagymát megtisztítjuk, finomra vágjuk, és egy serpenyőben, az olajon megfuttatjuk. A darált húst hozzáadjuk, kevergetve kb. 4 perc alatt megpirítjuk,

megfűszerezzük, megsózzuk, 1 deci vizet ráöntünk, további 5-10 percig pároljuk.

4. Amíg a hús puhul, elkészítjük a babpürét. Ehhez a hagymát és a fokhagymát megtisztítjuk, nagyon finomra aprítjuk, majd egy nagy serpenyőben, az olajon megfuttatjuk. A konzervbabot lecsöpögtetjük, a hagymához adjuk, pár perc alatt megforrósítjuk, majd villával vagy mixerrel összetörjük. Megsózzuk, megborsozzuk.

5. Tálaláskor külön tálkába vagy tálra teszünk mindent: tortillát (ezt meg kell melegíteni), nachost, vékony karikákra vágott újhagymát, tejföl (joghurtot), Erős Pistát és reszelt sajtot. Ugyancsak tálkába kerül az avokádókrém és a csípős paradicsomsalsa, valamint forrón a babpüre és a hús. Kezdődhet a lakoma, ki-ki kedvére töltheti tortilláját vagy nachosát a hozzávalókból.

Jó tanács

- A tortillát számtalan módon töltik: egyet könnyedén a tenyerükbe helyeznek, és a kialakult „U” alakba halmozzák a tölteléket, majd félbehajtják az „U” száraiban. Ajánlatos tányér felett enni, mert tölteléke hajlamos kipréselődni belőle.
- A tortilla receptjét a kenyér, szendvics, péksütemény kategóriában találják.

5 főre

Elkészítési idő: 1 óra

Egy adag: 890 kcal