



Буррито с курицей, фасолью и кукурузой



Ингредиенты

° Красная фасоль с кукурузой в мексиканском соусе	1 банка (430г)
° Лаваш	4 шт.
° Перец	по вкусу
° Петрушка	1 пучок
° Помидоры	2 шт.
° Перец чили	1 шт.
° Лук репчатый	1 шт.
° Томатная паста	4 ст. л.
° Сыр твердый тертый	70 г
° Масло растительное	3 ст. л.
° Филе куриное (вареное)	400 г
° Соль	по вкусу

Способ приготовления:



20 мин



8 порции



190 ккал

1. Лук очистите. С помидоров снимите кожицу, разрежьте пополам, удалите семена. Чили разрежьте по всей длине, удалите семена и перегородки, измельчите.

2. Лук, помидоры и курицу нарежьте мелкими кубиками.

3. Подготовленные ингредиенты смешайте с фасолью и кукурузой, добавьте измельченную зелень петрушки.

4. К томатной пасте добавьте 2 ст. л. растительного масла, приправьте солью и черным перцем, перемешайте.

5. Нанесите томатную смесь на лаваш с одной стороны, посыпьте натертым сыром. Сверху выложите начинку. Лаваш плотно сверните рулетом. Концы скрепите зубочистками.

6. Буррито обжарьте на сильном огне с небольшим количеством растительного масла в течение 2-3 минут.

7. Подавайте, разрезав пополам.



Совет

Помидоры слегка надрежьте со стороны плодоножки и опустите на несколько секунд в кипящую воду. Охладите. Кожица легко снимется.

Еще больше идей на сайте: <https://bonduelle.ru>