



Печеная фасоль с авокадо на лепешке



Ингредиенты

° Печеная фасоль со сладким перцем	1 банка (360г)
° Авокадо	1 шт.
° Руккола	100 г
° Лук красный	1 шт.
° Масло оливковое	2 ст. л.
° Лепешки тортилья	2 шт.
° Сыр моцарелла для запекания	60 г
° Лайм	1 шт.

Способ приготовления:

🕒 30 мин

🍴 4 порции

🍽 166 ккал

1. Предварительно разогрейте духовку до 200 градусов.

2. Потрите сыр на крупной терке.

3. Присыпьте лепешки, отправьте в духовку на 5 минут, пока не зарумянится сыр.

4. Авокадо почистите и порежьте ломтиками.

5. Лук почистите, порежьте полукольцами.

6. На готовую лепешку положите салат микс, 4 ст. л. печеной фасоли, красный лук, авокадо, сбрызните соком лайма и оливковым маслом.



Совет

Чтобы убрать очень острый вкус у рукколы, предварительно залейте рукколу подсоленной водой, через 20-30 минут слейте эту воду и промойте листья под чистой, проточной водой. Обязательно просушите рукколу бумажным полотенцем.

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