



Tortilly s omáčkou z fazolí a pečené zeleniny – videorecept

veganský,
vegetariánský

Snadné

45 minut

Pro 4 osoby

☆☆☆☆☆

Ingredience

6 tortill
2 plechovky sterilovaných fazolí
2 stonky kadeřávku (případně mangoldu, kapusty)
1 plechovka sterilovaných rajčat
1 cibule
1 červená paprika
4 stroužky česneku
2 lžíce olivového oleje
2 lžíce BBQ omáčky
1 lžička oregana
0,5 lžičky mleté sladké papriky
0,25 lžičky římského kmínu
mořská sůl
200 g mrkve - na pečenou zeleninu)
400 g dýně (například muškátové nebo hokaido) - na pečenou zeleninu
3 lžíce jablečného octa - na pečenou zeleninu
4 lžíce olivového oleje - na pečenou zeleninu
sůl, pepř

Jak na to?

1. Nakrájenou dýni a mrkev zakápněte 1 lžící olivového oleje, pečte 30 minut při 200 °C.
2. Na 2 lžících olivového oleje nechte zesklivatět nakrájenou cibuli a česnek. Přidejte nakrájenou papriku a dále společně restujte.
3. Přidejte fazole, rajčata, nakrájený a žeber zbavený kadeřávek, BBQ omáčku a všechno koření. Dobře osolte, přiveďte k mírnému varu a povařte asi 20 minut.
4. Upečenou mrkev a dýni dejte do mísy. Zakápněte zbylým olivovým olejem a octem. Dobře osolte, opepřete a promíchejte.
5. Tortilly opečte nasucho na plotně nebo v pánvi (dokud nenaskočí tmavé puchýře). Nandejte dušené fazole a pečenou zeleninu, podávejte s opečenými tortillami.