



Wrap s fazolemi

veganský, vegetariánský	Středně obtížné	20 minut + namáčení a vaření fazolí	Pro 4 osoby	☆☆☆☆☆
------------------------------------	------------------------	--	--------------------	-------

Ingredience

125 g červených fazolí
 2 ks rajčat
 1 stroužek česneku
 1 lžička bujonu
 3 hrsti čerstvého špenátu nebo
 mangoldu
 4 tortilly
 2 lžíce olivového oleje
 1 lžička provensálského koření

Jak na to?

1. Fazole namočte alespoň na 12 hodin, propláchněte a vařte cca 80-90 minut do měkka.
2. Polovinu vařených fazolí rozmixujte ručním mixérem.
3. Smíchejte rozmixované fazole, celé fazole, na kostičky nakrájená rajčata, olivový olej, utřený česnek, bujon a provensálské koření. Případně osolte.
4. Směs dejte na ohřáté tortilly, pokladte umytým špenátem nebo mangoldem, stočte a podávejte.

Náš tip: podávejte se sojanézou Country Life.