

Vegan Burritos – Ricette Facili e Veloci



Vegan Burritos – Ricette Facili e Veloci

La mattina svegliarsi presto è fondamentale per me, anche se con l'abbassamento delle temperature diventa sempre più difficile abbandonare il mio amatissimo letto, soprattutto quando c'è Noir (il mio amore a quattro zampe) a farmi le coccole.

Una passeggiata all'aria aperta, con sosta obbligata in un parco, è il modo migliore che ho per iniziare bene la giornata e per ideare nuove ricette. Cammino verso il mercato di Dalston, sorseggiando un caffè take-away e pregustando già il sapore delle verdure che ho intenzione di acquistare.

Ieri, facendo un tuffo nel Messico, ho preparato le tortillas e oggi, come promesso, voglio continuare a viaggiare in quella terra e mostrarvi una delle ricette che potreste preparare per utilizzarle come base: i Burritos. Sono un piatto messicano che farò in versione vegan, ovvero tortillas ripiene di vari ingredienti cotti in padella e trasformati in qualcosa di favoloso!

A volte non serve spostarsi per viaggiare nel mondo, basta entrare in cucina!

Ricetta

Ingredienti per due persone

- 4 Tortillas (Per La Ricetta Cliccate Qui)
- 1 Peperone rosso
- 2 Carote
- $\frac{1}{2}$ Cipolla dorata
- 1 spicchio di Aglio
- 1 Barattolo di Fagioli Bio (preferibilmente rossi)
- 1 Bicchiera circa di Salsa di pomodoro
- Prezzemolo q.b.
- Paprika q.b.
- Olio evo q.b.
- Sale q.b.
- Pepe q.b.

Procedimento

1. Fai scaldare un filo d'olio in una padella e soffriggi la cipolla affettata.
2. Quando si sarà ammorbidita, unisci l'aglio tritato e fai dorare.
3. Taglia in piccoli pezzi il peperone e le carote, poi aggiungili in padella insieme ai fagioli e ad una

manciata di prezzemolo tritato.

4. Versa la salsa di pomodoro, condisci con sale e pepe a piacere e fai cuocere, mescolando ogni tanto per evitare che gli ingredienti si attacchino alla padella, finché tutto non avrà raggiunto la consistenza desiderata (attenzione: il sugo deve condire bene gli ingredienti e non rimanere troppo liquido).
5. Riscalda le tortillas in una padella, farciscile con il preparato e servi.

Consigli

- Servi con verdure crude a scelta, che non devono mai mancare nell'alimentazione giornaliera.
- Puoi aggiungere gli ingredienti che preferisci, come insalate o salse (es. guacamole).





Instagram

Blog Inglese

WebSite