

Fasola w koszyczkach z tortilli

Zamiast ćwiartki lub połówki zwykłego pomidora, można do koszyczków dodać przekrojone na pół pomidorki koktajlowe cherry.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

20 minut

LICZBA PORCJI:

2

SKŁADNIKI:

2 pszenne tortille oliwa z oliwek w spreju
250 g fasoli kidney z puszki, osączonej
250 g kukurydzy z puszki, osączonej
1/2 awokado, pokrojonego w kostkę
1/2 pomidora, pokrojonego w kostkę
2 łyżki pieczonej czerwonej papryki, drobno pokrojonej
2 łyżki listków kolendry
1 cebulka dymka, posiekana
2 łyżki soku z limonki
2 łyżki sera cheddar, startego

PRZYGOTOWANIE:

1) Rozgrzać piekarnik do temperatury 180°C. Podgrzewać tortillę 20 sekund w kuchence mikrofalowej, aby zmiękła. Włożyć do kokilki o pojemności 250 ml, docisnąć do ścianek, aby nadać jej kształt koszyczka. Spryskać oliwą w spreju i piec 8–10 minut, aż lekko się przyrumieni. Odstawić do ostygnięcia.

2) Wrzucić do miski fasolę, kukurydzę, awokado, pomidor, paprykę, kolendrę i dymkę. Skropić sokiem z limonki. Doprawić do smaku solą i świeżo zmielonym czarnym pieprzem, po czym delikatnie wymieszać.

3) Nałożyć sałatkę fasolową do koszyczka z tortilli, posypać serem i podawać.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 336 kcal, 11 g białka, 21 g tłuszczów (5 g tłuszczów nasyconych), 25 g węglowodanów (4 g cukrów), 7 g błonnika, 478 mg sodu