



קל



20 דקות



4 מנות

מרכיבים

1 חבילה טחון צמחוני

2 כפות שמן זית

1 בצל חתוך לקוביות קטנות

2 שיני שום קצוצות

1 פלפל חלפיו או צ'ילי פרוס לטבעות דקות

1 קופסת שימורים שעועית אדומה שטופה ומסונגת (400 גרם)

1 קופסת שימורים שימורי עגבניות מרוסקות (400 גרם)

1 כפית מחית פלפל צ'יפוטלה

1 חבילת חבילת קונכיית טאקו

מקסיקו זה כאן עם הגרסה הצמחונית לתבשיל הסמיך והנהדר. אבוקדו וטאקו ויש לכם ארוחה מושלמת

הוראות הכנה

1. להכנת התבשיל

מחממים סיר רחב ושטוח, מוסיפים כף שמן זית ומטגנים את הבצל, פלפל חלפיו והשום עד להזהבה.

2.

מוסיפים את הטחון והשעועית ומטגנים כשתי דקות.

3.

מוסיפים את העגבניות, צ'יפוטלה מביאים לרתיחה, מתבלים במלח ופלפל, מנמיכים את הלהבה ומבשלים עם מכסה סגור כ- 10 דקות.

4. להגשה

מגישים עם קונכיית הטאקו, גואקמולה, פרוסות בצל סגול ונוסברה.

המתכון של בת-חן דיאמנט

בדוק מתכונים נוספים ב - TIVALL.CO.IL