



בינוני



30 דקות



4 מנות

## מרכיבים

1 חבילה טבעול סנסשיונל טחון צמחוני

1 אבוקדו

1 בצל

1 שן שום

1 פלפל אדום

1 כפית אורגנו

1 עלה דפנה

2 פחיות קוביות עגבניות (400 גרם)

1 קופסת שימורים שעועית אדומה - 400 גרם  
(ללא הנוזלים)

1 צרור כוסברה טרייה

1/4 קופסת שימורים גרגרי תירס

1 לימון

1 פלפל אדום חריף קצוץ

1 שקית צ'יפס טורטייה

125 מ"ל קרם פרש או יוגורט או שמנת חמוצה

2 כפות שמן זית לטיגון

## הוראות הכנה

### 1. להכנת התבשיל

מקלפים וקוצצים את הבצל והשום. חותכים את הפלפל לקוביות. מטגנים את הבצל, הפלפל והשום בשמן חם עד שקיפות.

### 2.

מוסיפים את הטחון הצמחוני, עלה דפנה ואורגנו ומטגנים תוך כדי ערבוב. מוסיפים את קוביות העגבניות ומבשלים 10 דקות.

### 3.

מוסיפים את השעועית האדומה ומחממים 5 דקות.

### 4. להרכבת המנה

מסדרים מגש עם התבשיל, קרם פרש, גרעיני תירס, צ'יפס טורטייה, פלפל אדום, אבוקדו וכוסברה טרייה, כך שכל אחד יכול להרכיב את המנה שלו.

## המתכון של מערכת טבעול

בדוק מתכונים נוספים ב - TIVALL.CO.IL