



Ingredience

- NIKAL Boloňská omáčka
- NIKAL Přírodní olivový olej Extra
- NIKAL Harmonie s chilli a paprikou
- 1 malá červená cibule
- 1 červená paprika
- 1 zelená paprika
- 1 žlutá paprika
- 1 chilli paprička
- 1 stroužek česneku
- 150 g sterilované kukuřice
- 200 g sterilovaných fazolek
- 4 tortily, Ø cca. 20 cm
- ½ snítka oregana

Všechny produkty NIKAL si objednejte v teple Vašeho domova na internetu nebo telefonicky.

NIKAL specialista na omáčky, polévky a koření
Kotkova 710/3
669 02 Znojmo

Bezplatný telefon 800 16 66 16
Fax 515 291 055
Online www.nikal.cz
E-Mail nikal@nikal.cz

Všechny ostatní ingredience nakoupíte ve Vašem oblíbeném obchodě.

Veganská tortila s »Chili con Carne«



Recept pro 4 osoby.



Příprava trvá cca 20 minut.

Příprava:

Cibuli oloupeme a nakrájíme na malé kostičky. Papriky rozkrojíme, vyndáme jadřinec a také nakrájíme na malé kostky. Chilli papričku a česnek nakrájíme na velmi maličké kousky. Kukuřici a fazolky vyndáme z plechovky a necháme odkapat v sítu.

V hrnci rozežřejeme **NIKAL Olivový olej Extra** a přidáme cibuli, papriku, chilli papričku a česnek a lehce osmažíme, přidáme 250 ml vody, 50 g **NIKAL Boloňské omáčky**, promícháme a asi 5 minut povaříme. Přidáme kukuřici a fazolky, zahřejeme a okořeníme **NIKAL Harmonií s chilli**.

Směs rozdělíme na tortily a zarolujeme. Ozdobíme lístky oregano a servírujeme.

TIP: Směs můžeme přidat i k těstovinám.

Nutriční hodnoty na jednu porci: 5,5 g tuk • 22,9 g sacharidy • 8,0 g bílkoviny • 3,5 g vlákniny • Energetická hodnota 584 kcal