

Буррито с говядиной, грибами и кукурузой

Общее время 15 мин 10 мин Время подготовки 5 мин Время приготовления

Пищевая ценность (на порцию):

2 387 кДж / 570 ккал

Жиры: **22 г** Белки: **31 г**

Углеводы: **55 г**

ИНГРЕДИЕНТЫ

2 порции

100 г	шампиньонов
0,5	луковицы
0,5	красного чили
1 ст. л.	растительного масла
200 г	говяжьего фарша
0,5	красного болгарского перца
1 ст. л.	<u>соевого соуса</u> <u>натурального брожения</u> <u>Kikkoman</u>
200 г	консервированной сладкой кукурузы
1 г	измельчённой кинзы
2	тортильи
Соус:	
2 ст. л.	сметаны
1	зубчик чеснока, раздавленный
1 ч. л.	<u>соевого соуса</u> <u>натурального брожения</u> <u>Kikkoman</u>

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Шаг 1

100 г шампиньонов - **0,5** луковицы - **0,5** красного чили - **1 ст. л.** растительного масла - **200 г** говяжьего фарша - **0,5** красного болгарского перца - **1 ст. л. соевого соуса натурального брожения Kikkoman** - **200 г** консервированной сладкой кукурузы - **1 г** измельчённой кинзы

Нарежьте грибы, мелко нарежьте лук и красный чили, а болгарский перец нарежьте кубиками. Разогрейте растительное масло в сковороде и обжарьте лук, чили и грибы в течение 1 минуты. Добавьте говяжий фарш и соевый соус Kikkoman. Готовьте, постоянно помешивая, 2 минуты. Добавьте нарезанный кубиками болгарский перец и продолжайте готовить, пока мясо не начнет подрумяниваться, а перец не станет мягким. Добавьте кукурузу и готовьте 2 минуты. Посыпьте рубленой кинзой, хорошо перемешайте и отложите в сторону остывать.

Шаг 2

2 ст. л. сметаны - **1** зубчик чеснока, раздавленного - **1 ч. л. соевого соуса натурального брожения Kikkoman** - **2** тортильи

Смешайте сметану с раздавленным чесноком и соевым соусом Kikkoman. Выложите начинку на тортилью, полейте соусом, плотно заверните и обжарьте на гриле до золотистого цвета.