

Burrito z wołowiną, grzybami i kukurydzą

Czas ogółem **15 min** 10 min Czas przygotowania **5 min** Czas gotowania

Wartości odżywcze (na porcję)

2.387 kJ / 570 kcal

Tłuszcz: **22 g** Białko: **31 g**

Węglowodany: **55 g**

SKŁADNIKI

2 porcj(e/i)

100 g	pieczarek
0,5	cebuli
0,5	papryczki chili
1 łyżka	oleju roślinnego
200 g	mielonej wołowiny
0,5	czerwonej papryki
1 łyżka	<u>Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman</u>
200 g	kukurydzy z puszki
1 g	posiekanej kolendry
2	tortille
Sos:	
2 łyżki	śmietany
1	ząbek czosnku, zmiądzdżony
1 łyżeczka	<u>Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman</u>

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

100 g pieczarek - **0,5** cebuli - **0,5** papryczki chili - **1 łyżka** oleju roślinnego - **200 g** mielonej wołowiny - **0,5** czerwonej papryki - **1 łyżka** Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman - **200 g** kukurydzy z puszki - **1 g** posiekanej kolendry
Pieczarki pokrój w plasterki, paprykę w kostkę, a cebulę i chili drobno posiekaj. Rozgrzej olej na patelni i podsmażaj cebulę, chili i pieczarki przez 1 minutę. Dodaj mieloną wołowinę i Sos sojowy Kikkoman. Smaż, stale mieszając, przez 2 minuty. Dodaj pokrojoną w kostkę paprykę i kontynuuj, aż mięso zacznie brązowieć, a papryka zmięknie. Dodaj kukurydżę i podgrzewaj przez 2 minuty. Posyp posiekaną kolendrą, dobrze wymieszaj i odstaw do ostygnięcia.

Krok 2

2 łyżki kwaśnej śmietany - **1** ząbek czosnku, zmiądzdżony - **1 łyżeczka** Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman - **2** tortille
Wymieszaj śmietanę z czosnkiem i Sosem sojowym Kikkoman. Nałóż farsz na tortillę, polej sosem, zwiń ciasno i grilluj do uzyskania złotego koloru.