

CANNAMELA

Burritos con gamberi e verdura



Ingredienti

- 4 tortillas (180g)
- 250g fagioli in scatola sgocciolati
- 200g gamberi
- 150g mais in scatola sgocciolato
- 100g funghi coltivati
- 1 peperone
- 1 cipolla
- 130g pomodoro
- 10g olio d'oliva
- qb sale
- 6g Spezie per Tacos e Burritos CANNAMELA



Porzioni
4 persone



Portata
Piatto
unico



Tempo
20 minuti



Difficoltà
Media



Cottura
In padella



Kcal per
persona
1*

* Calorie calcolate da Quadò Editrice Srl (software Easynet aggiornamento 2007)



Preparazione

- 1 Tagliate la verdura a strisciole.
- 2 Rosolate la cipolla in olio, poi progressivamente unite il peperone, i funghi, il pomodoro, il mais e i fagioli.
- 3 Mantenete morbido il sugo con un goccio di acqua e aggiungete 6 g di Spezie per Tacos e Burritos CANNAMELA.
- 4 Solo 5 minuti prima della fine della cottura aggiungete i gamberi.
- 5 Controllate il sale.
- 6 Distribuite le verdure al centro di ogni tortilla, arrotolatele e servitele calde.