

# 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.