TOSTADAS DI PATATE DOLCI E BARBABIETOLA

2 PORZIONI | 25 MIN | INTERMEDIO

INGREDIENTI

1 confezione di Garden Gourmet Sensational Filetti Vegetali Nature

150g di fagioli borlotti

1 patata dolce (150 g)

2 grandi barbabietole rosse cotte (200 g)

1 cipolla rossa

1 lime

100 g di spinaci novelli

4 tortillas

1 avocado per guacamole (per guacamole)

1 cucchiaio di erbe messicane (timo, peperoncino, rosmarino, aglio in polvere)

olio d'oliva

2 cucchiaini di creme fraiche (per il guacamole)

1 pomodoro piccolo (per il guacamole)

1 spicchio d'aglio (per il guacamole)

Alcune foglie di coriandolo

1 jalapeño (facoltativo)

Alcune cipolle sottaceto (facoltativo)

Prova queste croccanti e deliziose tostadas con barbabietole e patate dolci, condite con Garden Gourmet Sensational Filetti Nature marinati con un mix di spezie.

MODALITÀ DI PREPARAZIONE

1. Preriscaldate il forno e preparate le verdure

Preriscaldare il forno a 200 °C. Pelare e tagliare a cubetti la patata dolce. Scolare i fagioli e tagliare a cubetti anche le barbabietole. Tagliare la cipolla rossa ad anelli e irrorate con il succo di mezzo lime.

2. Friggete la patata dolce, la barbabietola e i fagioli

Friggere la patata dolce in un po' d'olio per circa 10 minuti mescolando. Sciacquare i pezzi di barbabietola e friggerli brevemente con la patata dolce. Friggere i fagioli borlotti e cospargere il tutto con le spezie messicane durante la cottura.

3. Friggete i Filetti e scaldate le tortillas

Cuocere i Garden Gourmet Sensational Filetti Nature in un'altra padella secondo le istruzioni sulla confezione. Aggiungere il mix di spezie che più preferisci (paprika, curry, curcuma..). Scaldare le tortillas in forno.

4. Preparate il guacamole (facoltativo)

Per preparare il guacamole (facoltativo), schiacciare 2 avocado maturi e mescolarli con un cucchiaio abbondante di crème fraîche, 1 pomodoro (polpa senza semi) tritato finemente, 1 spicchio d'aglio tritato finemente e condire con sale, pepe, abbondante succo di lime e coriandolo fresco tritato.

5. Assemblate le tostadas e gustate!

Spalmare sopra un po' di guacamole e sopra gli spinaci. Dividere la patata dolce al forno con la barbabietola sopra e i pezzi marinati. Guarnire con peperoncino jalapeno, cipolla rossa sottaceto e coriandolo (facoltativo).

I CONSIGLI DELLO CHEF

Come fare il Guacamole?

Per fare il guacamole, schiacciare 2 avocado maturi e mescolarli con un cucchiaio abbondante di crème fraîche, 1 pomodoro tritato finemente (polpa senza semi), 1 spicchio d'aglio tritato finemente e condire con sale, pepe, abbondante succo di lime e coriandolo fresco tritato grossolanamente .

SCOPRI ALTRE RICETTE SU WWW.GARDENGOURMET.IT