BURRITO BOWL CON SENSATIONAL FILETTI VEGETALI NATURE

INGREDIENTI

2 PORZIONI

30 MIN

INTERMEDIO

1 confezione di GARDEN GOURMET Sensational Filetti Vegetali Nature

150 g di riso

½ peperone rosso e ½ giallo

1 avocado

1 lime

1 cespo di lattuga romana

2 pomodori

1 cipolla rossa piccola

1 peperoncino jalapeno fresco (rosso e/o verde)

140 g di mais

150 g di fagioli rossi

q.b. di coriandolo

paprika affumicata in polvere

sale e pepe

Provate questa bowl ispirata alla cucina messicana con i Sensational Filetti vegetali Nature di Garden Gourmet. Semplicemente deliziosa!

MODALITÀ DI PREPARAZIONE

1. Cuocete il riso e preparate le verdure

Cuocete il riso, scolatelo e fatelo raffreddare un po'. Sciacquate le foglie di insalata in acqua fredda. Tagliate a metà l'avocado, privatelo del nocciolo e della buccia, tagliatelo a fettine sottili e irrorate con il succo di lime.

2. Tagliate le verdure

Tagliate i pomodori a spicchi e scolate i fagioli e il mais. Mondate e tagliate la cipolla ad anelli molto sottili.

3. Cuocete i peperoni

Tagliate i peperoni a listarelle sottili e fateli rosolare brevemente in padella con un filo d'olio, aggiustate di sale e pepe.

4. Cuocete i Sensational Filetti Vegetali nature

Fate cuocere i Sensational Filetti Vegetali Nature di Garden Gourmet con un po' d'olio secondo le istruzioni sulla confezione.

5. Componete la vostra bowl!

Dividete le foglie di insalata nelle ciotole e distribuitevi sopra il riso. Quindi dividete le verdure tutt'intorno e versatevi sopra i Sensational Filetti Vegetali Nature. Cospargete le verdure con un po' di paprika affumicata e guarnite con coriandolo fresco, peperoncino jalapeno e lime.

6. Aggiungi più sapori alla tua ciotola!

CONSIGLI: Le fette di peperoni jalapeno freschi possono essere facilmente conservate velocemente con un po' di aceto, un po' di sale e un cucchiaino di zucchero. Lasciateli per un'ora. Delizioso con tortilla chips e creme fraiche (vegane).

SCOPRI ALTRE RICETTE SU WWW.GARDENGOURMET.IT