

Буррито с яйцом

4 порции

Вам понадобится:

- 3 зеленых луковицы
- 1 средний красный или зеленый болгарский перец
- 1 средний зубчик чеснока
- 2 унции нежирного сыра чеддер
- 1 банка (15½ унции) черных бобов без добавления соли
- 1 чайная ложка масла канолы
- 4 больших яйца
- ¼ чайной ложки молотого тмина, разделенного
- ¼ чайной ложки молотого черного перца
- Антипригарный кулинарный спрей.
- 4 лепешки из цельнозерновой муки (8 дюймов)

По желанию:

- 1/3 стакана йогурта без добавок
- ¼ стакана свежей кинзы

Приготовление

1. Промойте зеленый лук и болгарский перец. Чеснок очистите.
2. Нарежьте зеленый лук. Удалите сердцевину и нарежьте болгарский перец кубиками. Измельчите чеснок.
3. Если вы используете свежую кинзу, промойте и нарежьте листья.
4. Натрите сыр.
5. Слейте воду на дуршлаг и промойте фасоль.
6. В сковороде среднего размера нагрейте масло. Добавьте фасоль, зеленый лук, болгарский перец и чеснок. Готовьте, пока перец не станет мягким, около 3 минут. Добавьте ½ чайной ложки молотого тмина и черного перца. Переложите смесь на тарелку.
7. В небольшой миске разбейте яйца. Добавьте оставшиеся ¼ чайной ложки тмина. Слегка взбейте смесь вилкой.
8. Протрите сковороду бумажным полотенцем. Нанесите антипригарный кулинарный спрей. Нагрейте на средне-низком уровне. Добавьте яичную смесь. Готовьте, периодически помешивая, примерно 3-5 минут, пока яйца не достигнут желаемой консистенции. Если вы используете кинзу, добавьте сейчас.
9. Выложите яичную смесь в центр каждой тортильи. Добавьте фасоль и овощи. Сверху посыпьте сыром. Если используете йогурт, добавьте ложку в каждую тортилью.
10. Сверните лепешку и подавайте.

Заметки шеф-повара

- Добавьте цвета и аромата свежей сальсой. Смешайте нарезанные свежие или консервированные помидоры, мелко нарезанный лук и нарезанную кинзу. Добавьте щепотку молотого тмина.
- Попробуйте сыр Монтерей Джек или сыр Колби вместо Чеддера.
- При выборе лепешек из цельной пшеницы обратите внимание на отсутствие трансжиров и большого количества соли.
- Готовьте на пару, тушите или готовьте на гриле овощи. Добавьте к буррито.
- Если вы удвоили рецепт, не удваивайте количество тмина.
- Используйте 1 столовую ложку сушеной кинзы вместо свежей кинзы.
- Буррито можно замораживать на срок до одной недели. Плотнo заверните в полиэтиленовую пленку, и алюминиевую фольгу и заморозьте. Чтобы разогреть, удалите фольгу и пластик. Поставьте в микроволновую печь на 1½ – 2 минуты, переворачивая по мере необходимости. Или снимите пластиковую пленку и снова накройте алюминиевой фольгой. Подогрейте в тостере или обычной духовке при температуре 300 ° F около 6 минут.



SNAP-Ed

WASHINGTON STATE UNIVERSITY
EXTENSION

[facebook.com](https://www.facebook.com)

[/WSUExtensionSnohomishCountySNAPEd](https://www.facebook.com/WSUExtensionSnohomishCountySNAPEd)