

Рулеты в мексиканском стиле

8 порций

- Вам понадобится:**
- 1 фунт постного говяжьего, куриного или фарша индейки
 - 1 средний зеленый болгарский перец
 - 1 большой помидор
 - 1 небольшой перец халапеньо
 - ½ небольшой красной луковицы
 - 2 зубчика чеснока
 - 2 унции нежирного сыра Чеддер
 - 1 банка (15½ унций) черных фасоли без добавления соли
 - 1 пакет замороженной кукурузы (12 унций)
 - ½ стакана воды
 - ¾ чайной ложки порошка чили
 - ¼ чайной ложки соли
 - ¼ чайной ложки молотого тмина
 - Щепотка черного молотого перца.
 - 8 (6-дюймовых) лепешек из цельнозерновой муки



Приготовление

1. Промойте салат, болгарский перец, помидоры и халапеньо. Лук и чеснок очистите от кожуры.
2. Мелко нарежьте салат, измельчите чеснок. Разрежьте пополам халапеньо и болгарский перец, удалите семена кончиком ножа. Нарежьте перец кубиками.
3. В небольшой миске натрите помидоры и лук на крупной терке.
4. Натрите сыр чеддер.
5. Слейте жидкость на дуршлаг и промойте фасоль.
6. В большой сковороде на среднем или сильном огне готовьте мясо, болгарский перец и чеснок, пока мясо не подрумянится. Слейте воду, чтобы удалить жир.
7. Добавьте замороженную кукурузу, фасоль, воду и специи. Доведите смесь до кипения. Убавьте огонь и накройте крышкой. Готовьте на медленном огне 10 минут или до тех пор, пока не уйдет большая часть жидкости.
8. Тем временем приготовьте соус: добавьте халапеньо и щепотку соли к тертым помидорам и луку, перемешайте и отложите.
9. Равномерно разделите мясную смесь на 8 лепешек. Сверху посыпьте тертым сыром, соусом и листьями салата, заверните и подавайте.

Советы шеф-повара:

- Используйте любую вареную фасоль вместо черной.
- Для вегетарианской версии используйте дополнительную банку сухих и промытых бобов вместо мяса.
- Для более острой версии блюда добавьте в соус несколько семян халапеньо или приправьте дополнительной щепоткой кайенского перца.
- Дополнительно можно добавить промытые и нарезанные помидоры, зеленый лук, нежирную сметану или нежирный йогурт.



SNAP-Ed

WASHINGTON STATE UNIVERSITY
EXTENSION

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

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