



בינוני



30 דקות



4 מנות

מרכיבים

1 חבילה טבעול סנסשיונל טחון צמחוני

1 אבוקדו

1 בצל

1 שן שום

1 פלפל אדום

1 כפית אורגנו

1 עלה דפנה

2 פחיות קוביות עגבניות (400 גרם)

1 קופסת שימורים שעועית אדומה - 400 גרם
(ללא הנוזלים)

1 צרור כוסברה טרייה

1/4 קופסת שימורים גרגרי תירס

1 לימון

1 פלפל אדום חריף קצוץ

1 שקית צ'יפס טורטייה

125 מ"ל קרם פרש או יוגורט או שמנת חמוצה

2 כפות שמן זית לטיגון

הוראות הכנה

1. להכנת התבשיל

מקלפים וקוצצים את הבצל והשום. חותכים את הפלפל לקוביות. מטגנים את הבצל, הפלפל והשום בשמן חם עד שקיפות.

2.

מוסיפים את הטחון הצמחוני, עלה דפנה ואורגנו ומטגנים תוך כדי ערבוב. מוסיפים את קוביות העגבניות ומבשלים 10 דקות.

3.

מוסיפים את השעועית האדומה ומחממים 5 דקות.

4. להרכבת המנה

מסדרים מגש עם התבשיל, קרם פרש, גרעיני תירס, צ'יפס טורטייה, פלפל אדום, אבוקדו וכוסברה טרייה, כך שכל אחד יכול להרכיב את המנה שלו.

המתכון של מערכת טבעול

בדוק מתכונים נוספים ב - TIVALL.CO.IL