



Meksykański talerz dobroci

2022-05-30

Dania meksykańskie łączą w sobie różne tradycje kulinarne. W dużej mierze opierają się na roślinach strączkowych, takich jak różne odmiany fasoli czy kukurydzy. Kuchnię meksykańską charakteryzują przede wszystkim niepowtarzalne smaki i wyselekcjonowane składniki.

Potrzebne składniki:

- Pomidory koktajlowe – 80 g (4 x sztuka)
- Ryż basmati – 50 g (3.3 x łyżka)
- Fasola czerwona w zalewie (konserwowa) – 40 g (2 x łyżka)
- Rukola lub roszponka – 20 g (1 x garść)
- Kukurydza, konserwowa – 15 g (1 x łyżka)
- Tahini – 15 g (2.5 x łyżeczka)
- Sok cytrynowy – 6 g (1 x łyżka)
- Pietruszka, liście – 6 g (1 x łyżeczka)
- Oliwa z oliwek – 5 g (0.5 x łyżka)
- Syrop klonowy – 5 g (0.5 x łyżka)
- Czosnek granulowany – 2 g (2 x szczypta)
- Mielona słodka papryka – 2 g (0.5 x łyżeczka)
- Sól biała – 1 g (1 x szczypta)
- Pieprz czarny mielony – 1 g (1 x szczypta)

Przygotowanie:

Ugotuj ryż zgodnie z instrukcją na opakowaniu. W tym czasie wymieszaj w szklance tahini z syropem klonowym, sokiem z cytryny i 2 łyżkami ciepłej wody na jednolity sos. Na talerzu rozłóż garść liści, dodaj ryż, kurczaka, fasolę, kukurydzę, pokrojone pomidorki i polej sosem. Posyp posiekaną natką pietruszki (lub kolendrą).

Makroskładniki:

Kalorie: 515.6 / **Białko:** 32.3 / **Tłuszcze:** 15.7 / **Węglowodany:** 55.2 / **Błonnik:** 7.2.