



Burrito κιμά σόγιας & κόκκινα φασόλια

Μερίδες: 2 Χρόνος προετοιμασίας: 15 λεπτά Χρόνος μαγειρέματος: 35 λεπτά

Φυλάσσουμε τον κιμά καλυμμένο στο ψυγείο για 2-3 μέρες.

Υλικά για τον κιμά:

- 1 κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
- 1 κόκκινη πιπεριά, κομμένη σε κυβάκια
- 70 γρ. κιμά σόγιας
- 50 γρ. κόκκινη φακή
- 1 σκελίδα σκόρδο, πολτοποιημένη
- 1 κ.γλ. ξερό κόλιανδρο
- 1 κ.γλ. καπνιστή ή γλυκιά πάπρικα
- ½ κ.γλ. κύμινο
- 400 ml ζωμός λαχανικών, καυτός
- 1 κ.σ. τοματοπελτέ
- 200 γρ. κόκκινα φασόλια, κονσέρβα
- 250-300 γρ. σπανάκι, καθαρισμένα & χοντροκομμένα
- ελαιόλαδο
- αλάτι & φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Υλικά για τη σως γιαουρτιού:

- 200 γρ. φυτικό γιαούρτι σόγιας
- 10 κλωναράκια φρέσκο κόλιανδρο, ψιλοκομμένο
- ξύσμα & χυμό από ½ λάιμ

Υλικά για το σερβίρισμα:

- 100 γρ. καστανό ρύζι, βρασμένο
- 1 αγγούρι, κομμένο σε κυβάκια
- 4 μεγάλες τортίγιες ολικής

Εκτέλεση

- 1) Βάζουμε σε κατσαρόλα 3 κ.σ. ελαιόλαδο και μόλις κάψει ρίχνουμε το κρεμμύδι, την πιπεριά και σοτάρουμε για 6-8 λεπτά. Προσθέτουμε τον κιμά σόγιας, την κόκκινη φακή, το σκόρδο και τα μπαχαρικά και σοτάρουμε για ακόμη 1-2 λεπτά.
- 2) Ρίχνουμε στον ζωμό τον τοματοπελτέ, ανακατεύουμε και περιχύνουμε σιγά σιγά, ανακατεύοντας συνεχώς. Αλατοπιπερώνουμε, σκεπάζουμε με το καπάκι και αφήνουμε να σιγοβράσει για 15 λεπτά.
- 3) Τέλος ρίχνουμε τα φασόλια και το σπανάκι, ανακατεύουμε για 1-2 λεπτά και αποσύρουμε από τη φωτιά.
- 4) Ανακατεύουμε το γιαούρτι σόγιας με τον κόλιανδρο, το ξύσμα και το χυμό λάιμ και το αφήνουμε στο ψυγείο μέχρι το σερβίρισμα.
- 5) Βάζουμε τις τортίγιες σε ένα τηγάνι και τις ζεσταίνουμε για 1-2 λεπτά από την κάθε πλευρά. Μόλις μαλακώσουν μεταφέρουμε τις τортίγιες σε ένα κομμάτι λαδόκολλα και αλουμινόχαρτο για το τύλιγμα και φτιάχνουμε είτε 4 μικρά μπουρίτο με μία τортίγια το καθένα, είτε 2 μεγάλα μπουρίτο με 2 τортίγιες το καθένα (βλ. βίντεο).
- 6) Μοιράζουμε στις τортίγιες την σως τον κιμά, το ρύζι, το αγγούρι και τυλίγουμε. Αν θέλουμε ψήνουμε τις τортίγιες στο ίδιο τηγάνι για 2-3 λεπτά από κάθε πλευρά μέχρι να πάρουν χρώμα.