

Kıymalı Burrito

Otantik Turkish tarzı kıymalı burrito tarifi. Yapımı kolay, dondurucuya uygun ve meal prep için mükemmel. 45 dakikada hazır!

20 min

HAZIRLIK

25 min

PIŞIRME

45 min

TOPLAM

6

PORSİYON

Easy

ZORLUK



Malzemeler

- 1 libre kıyma
- 1 ons taco baharatı
- 1 bardak siyah fasulye
- 3 bardak mısır
- 3 bardak piring
- 6 bardak kepekli lavaş
- 1 bardak cheddar peynir

Yapılışı

1 Fırın ve fırın kabını hazırlayın

Fırınınızı 175°C (350°F) derece olarak ısıtın. Yapışmaması için 22 x 33 cm fırın kabını cooking spray ile püskürtün.

- Baharatlı kıymayı pişirin**

Büyük bir tavayı orta-yüksek ateşte ısıtın. 1 lb dana kıymasını ekleyip kaşıkla parçalayarak pembeliği kalmayana kadar 6-8 dakika pişirin. Tavadaki fazla yağı süzün.
- Pişmiş kıymaya 1 oz taco baharat paketini ve paketteki tarife göre gerekli suyu ekleyin. Sıvı azalıp kıyma güzelce kaplanana kadar 2-3 dakika kaynatın. Ateşten alıp biraz soğumaya bırakın.**
- Pilavı hazırlayın**

1 su bardağı pirinci paket talimatına göre yumuşak ve kabarık olana kadar pişirin. Bu yaklaşık 3 su bardağı pişmiş pilav verecektir. Biraz soğumaya bırakın.
- Burritoları montajlayın**

Bir büyük un tortillasını temiz yüzeye düz serin. 3 su bardağı püre fasulyeden yaklaşık 2-3 yemek kaşığı tortillanın ortasında yatay çizgi halinde yayın, her iki yanda 5 cm boşluk bırakın.
- Fasulyelerin üzerine pişmiş pilavdan ½ su bardağı, ardından baharatlı kıymanın yaklaşık 1/6'sını katlayın. Üzerine 1 su bardağı mısırdan 2 yemek kaşığı ve 3 su bardağı rendelenmiş peynirin yaklaşık 1/6'sını serpin.**
- Burritoları sarın**

Tortillanın sol ve sağ kenarlarını iç harcın üzerine katlayın. Size en yakın alt kenardan başlayarak, kenarları içte tutarak tortillayı kendinizden uzağa doğru sıkıca sarın. Dikiş yeri altta kalacak şekilde hazırladığınız fırın kabına yerleştirin.
- Kalan 5 tortilla ve iç harç malzemeleriyle montaj ve sarma işlemini tekrarlayın, her burritoyu dikiş yeri altta olacak şekilde fırın kabına yerleştirin.**
- Burritoları pişirin**

Fırın kabını alüminyum folyoyla sıkıca kapatın. Burritolar ısınıp peynir eriyene kadar 25 dakika pişirin.
- Dinlendirin ve servis yapın**

Fırından çıkarıp servis etmeden önce 5 dakika dinlendirin. Salsa, ekşi krema veya favori soslarınızla sıcak servis yapın.

Besin Değerleri

659	31g	45g	26g	6g	4g	1,269mg
KALORI	PROTEİN	KARBONHIDRAT	YAĞ	LİF	ŞEKER	SODYUM

Porsiyon başına

İpuçları

Sulu burritolardan kaçınmak için, iç harcında taze domates, marul veya salsa gibi sulu malzemeler kullanmayın. Bunları yanında servis edebilirsiniz.

Tortillaları mikrodalgada 30 saniye ısıtın veya kuru tavada çevirin ki daha esnek olsun ve çatlamadan kolay sarılsın.

Tortillaları fazla doldurmayın - büyük tortilla başına yaklaşık ¾ su bardağı iç harcı kullanın ki düzgün sarılsın ve pişerken patlamasın.

Pişmiş kıymayı montajdan önce biraz soğutun ki peynir erken erimeyip tortillayı ıslatmasın.

Fırın kabını cooking spray ile püskürtün veya yağla fırçalayın ki yapışmasın ve pişirdikten sonra kolay çıksın.

Burritoları pişirme sırasında şeklini koruması için dikiş yeri altta gelecek şekilde fırın kabına yerleştirin.

Ekstra lezzet için, fırınlamadan önce burritoların üstünü eritilmiş tereyağı ile fırçalayın ve sarımsak tozu serpin.

Pişirdikten sonra servis etmeden önce 5 dakika dinlendirin ki iç harç otursun ve keserken dökülmesin.