

Тортилья со свеклой, фасолью & сосисками

Визуальный рецепт от DAREBEE © darebee.net



- 2 тортильи
- 2 вегетарианские сосиски
- 2 огурца
- 1 банка - 240 г вареной белой фасоли
- 1 вареная свекла
- 2 редиски
- 2 ст.л конопляных сердечек
- 1 ч.л уксуса

2 ПОРЦИИ

ВАРИАНТЫ: добавьте зеленый лук и дополнительное количество конопляных сердечек или семян подсолнечника.

1



2



3



4



5



ИНСТРУКЦИЯ

1. Поджарьте тортильи и выложите их на блюдо.
2. Смешайте в блендере свеклу, редис, семена и уксус до однородности и выложите на тортильи.
3. Добавьте ломтики огурца и готовую фасоль.
4. Сварите или поджарьте сосиски на гриле и положите их на тортильи.
5. Украсьте зеленым луком и посыпьте семенами подсолнечника или конопляными сердечками.