

Энчиладас из черной фасоли и баттернатом

Визуальный рецепт от DAREBEE

 darebee.net



1 банка - 240 г вареной черной фасоли
1 тыква баттернат (мускатная тыква)
2 тортильи
½ чашки - 100 мл томатного соуса
1 ст.л. патоки
½ чашки - 100 мл воды

2 ПОРЦИИ

ВАРИАНТЫ: для большей остроты добавьте в соус ½ ст.л. черного перца и ½ ст.л. кайенского перца.

ИНСТРУКЦИЯ



1. Очистите и нарежьте кубиками тыкву. Переложите на противень, застеленный бумагой для выпечки, и разложите в один слой. Приправьте по вкусу. Разогрейте духовку до 200°С. Запекайте тыкву в середине духовки в течение 10 минут или пока она полностью не станет мягкой.

2. Нарежьте лепешку полосками и выложите поверх кусочков тыквы.

3. Смешайте томатный соус и патоку, чтобы получился соус, затем соедините его с осушенной фасолью. Добавьте фасоль к тыкве и полоскам тортильи и хорошо перемешайте. Выпекайте в середине духовки в течение 15 минут или пока полоски тортильи не станут хрустящими.

4. Переложите на тарелку и украсьте свежей петрушкой.