

Meksička salata u teglici



NAČIN PRIPREME
Jednostavna priprema



VRIJEME PRIPREME
< 30 min



BROJ PORCIJA
2

Sastojci

½ luka
200 g mljevenog mesa (najbolje junetina)
1 do 2 žličice taco začina
sol i papar po želji
1 žlica ulja
Cherry rajčica 100 g
Avokado 1 komad
100 g crvenog graha
50 g kukuruza
200 g salse
100 g salate
2 tortilje

Nutritivne vrijednosti

Skeniraj za prikaz na web stranici



Luk nasjeckajte na polumjesece. U tavu na srednjoj vatri stavite malo ulja, pa dodajte nasjeckani luk i mljeveno meso. Usitnite meso kuhačom i kuhajte povremeno miješajući. Kada je meso dobilo boju dodajte začine i sol. Po potrebi podlijevajte i kuhajte 10-ak minuta. Gotovo meso treba biti suhe konzistencije.

Nasjeckajte rajčice i avokado i lagano ih posolite. Pomiješajte grah i kukuruz. Tostirajte tortilje.

U teglicu slažite 100 g salse, 100 g mljevenog mesa, 75 g graha i kukuruza, polovicu rajčice i avokada, salatu po želji te na vrh složite izlomljenu tortilju. Ponovite postupak u drugoj teglici. Ovim redoslijedom najbolje čuvamo svježinu sastojaka.

Čuvajte u frižideru (najdulje par dana) do posluživanja.