

# 10 PRZEPISÓW NA BURRITO

## BURRITO Z KURCZAKIEM I WARZYWAMI



Tortilla pszenna



Pierś z kurczaka



Sałata



Czosnek



Pomidor



Jogurt naturalny

## BURRITO Z FASOLĄ I WARZYWAMI



Tortilla pszenna



Czerwona fasola



Papryka



Czosnek



Pomidory



Cebula

# BURRITO Z TOFU I AWOKADO



Tortilla pszenna



Tofu



Awokado



Sos sojowy



Czosnek



Pomidory

# BURRITO Z INDYKIEM I KUKURYDZĄ



Tortilla pszenna



Filet z indyka



Kukurydza



Jogurt naturalny



Salata



Pomidory

# BURRITO Z KREWETKAMI I MANGO



Tortilla pszenna



Krewetki



Mango



Czosnek



Oliwa z oliwek



Czerwona cebula

# BURRITO Z WOŁOWINĄ I FASOLĄ



Tortilla pszenna



Wołowina



Czarna fasola



Czosnek



Pomidory



Olej roślinny

# BURRITO WEGAŃSKIE Z WARZYWAMI I SOSEM Z ORZESZKÓW ZIEMNYCH



Tortilla pszenna



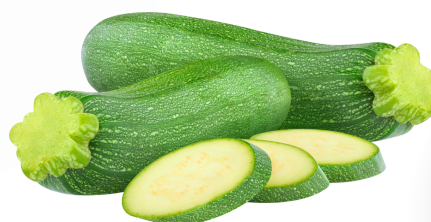
Ryż



Papryka



Sos sojowy



Cukinia



Masło orzechowe

# BURRITO Z ŁOSOSIEM I WARZYWAMI



Tortilla pszenna



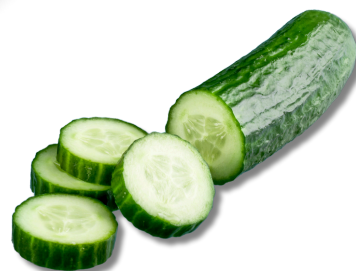
Łosoś



Sok z cytryny



Czosnek



Ogórek



Awokado

# BURRITO Z KREWETKAMI I KOMOSĄ RYŻOWĄ



Tortilla pszenna



Krewetki



Komosa ryżowa



Salata



Cebula



Czosnek

# BURRITO Z PIECZONYMI WARZYWAMI I HUMMUSEM



Tortilla pszenna



Papryka



Cukinia



Bakłażan

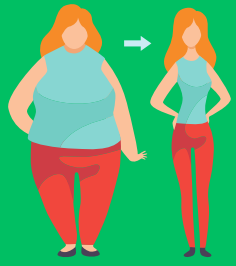


Hummus



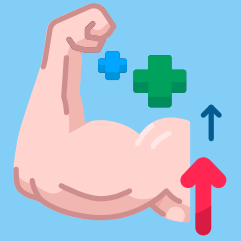
Cebule

# CO CHCESZ OSIĄGNAĆ?



**SCHUDNAĆ**

**PRZYTYĆ**



Czerwiec 1, 2023

Menu

Posiłek nr.1

Omlet cesarski z owocami jagodowymi



25

biał.

43g.

tłus.

9g.

wegl.

534

Kcal



Posiłek nr.2

pudding z mango i migdałami - deser



43

biał.

21g.

tłus.

47g.

wegl.

534

Kcal



Posiłek nr.3

Makaron z łososiem i szpinakiem



55

biał.

17g.

tłus.

29g.

wegl.

534

Kcal



Posiłek nr.4

Placuszki z zielonym groszkiem



15

biał.

14g.

tłus.

93g.

wegl.

534

Kcal



B: 205 g. T: 166 g. W: 232 g. Kcal: 3204

Wymień przepis

Wrapy Sałatki Kanapki Dania z ryżem Dania z makaronem  
Owsianki Dania z kaszą Omlety Smoothie Zupy  
Poke Powle Naleśniki Desery Dania z kurczakiem  
Dania z jajkami

Wyszukaj przepis...

Anuluj

Zaktualizuj



Sałatki z grillowanymi brzoskwiniami i serem ricotta



Makaron z warzywami, zwany Japchae



- ✓ LISTA ZAKUPÓW
- ✓ DRUKUJĄ CAŁĄ DIETĘ
- ✓ WYKLUCZ NIECHCIANE PRODUKTY
- ✓ DRUKUJĄ CAŁĄ DIETĘ

# BURRITO Z KURCZAKIEM

## I WARZYWAMI



### Składniki:

- 2 piersi z kurczaka
- 4 duże tortille pszenne
- 1 główka sałaty, posiekana
- 2 dojrzałe pomidory, pokrojone w kostkę
- 1 średni ogórek, pokrojony w kostkę
- 1 dojrzałe awokado, pokrojone w kostkę
- Sól i pieprz do smaku
- Olej do grillowania

### Składniki na sos jogurtowy:

- 1 szklanka jogurtu naturalnego
- 2 łyżki soku z cytryny
- 1 ząbek czosnku, przeciśnięty
- Sól i pieprz do smaku

### Przygotowanie:

#### 1. Grillowanie kurczaka:

- Natrzyj piersi z kurczaka solą, pieprzem i odrobiną oleju. Grilluj na średnio wysokim ogniu przez około 6-7 minut z każdej strony, aż kurczak będzie dobrze przypieczony i w pełni ugotowany.
- Po ugotowaniu odstaw kurczaka na bok, aby nieco ostygł, a następnie pokrój go w cienkie paski.

#### 2. Przygotowanie warzyw:

- W międzyczasie przygotuj sałatę, pomidory, ogórek i awokado, krojąc je zgodnie z wytycznymi.

#### 3. Przygotowanie sosu jogurtowego:

- W małej misce wymieszaj jogurt naturalny, sok z cytryny, przeciśnięty czosnek, sól i pieprz. Mieszaj do uzyskania jednolitej konsystencji.

#### 4. Składanie burrito:

- Na każdej tortilli równomiernie rozłóż sałatę, pomidory, ogórek i awokado.
- Na warzywach ułóż paski grillowanego kurczaka.
- Polej całość przygotowanym sosem jogurtowym.
- Zwiń tortille, zaczynając od dolnego brzegu, następnie z obu boków, by na końcu szczelnie zwinąć.

#### 5. Podawanie:

- Burrito można podać zarówno na ciepło, jak i na zimno. Aby podgrzać, można je lekko podpiec na patelni grillowej z obu stron.

Smacznego! To przepis, który jest zarówno zdrowy, jak i niezwykle smakowity. Idealnie nadaje się na obiad czy szybki lunch.

# BURRITO Z FASOLĄ I WARZYWAMI



## Przygotowanie:

### 1. Pieczenie warzyw:

- Rozgrzej piekarnik do 200°C. Na blachę do pieczenia wyłożoną papierem do pieczenia rozłóż paprykę, cukinię, cebulę i czosnek. Skrop wszystko odrobiną oleju, posól i popieprz. Piecz przez około 20-25 minut, aż warzywa będą miękkie i lekko przypieczone na brzegach.

### 2. Przygotowanie salsy:

- W małej misce połącz pomidory, czerwoną cebulę, czosnek, sok z limonki i kolendrę. Dopraw solą i pieprzem do smaku. Odstaw salsę, aby smaki się przegryzły.

### 3. Podgrzewanie fasoli:

- W małym rondlu podgrzej fasolę. Możesz dodać odrobinę wody, by nie przywierała do dna, oraz doprawić solą i pieprzem.

### 4. Składanie burrito:

- Na każdej tortilli na środku ułóż warstwę sałaty.
- Na sałacie rozłóż równomiernie pieczone warzywa i ciepłą fasolę.
- Na wierzch nałóż kilka łyżek salsy.
- Zwiń tortillę, zaczynając od dolnego brzegu, następnie z obu boków, by na końcu szczelnie zawinąć.

### 5. Podawanie:

- Burrito możesz podać zaraz po przygotowaniu, albo podgrzać na patelni grillowej z każdej strony, aby tortilla była lekko chrupiąca.

Smacznego! To pyszny i sycący posiłek, który świetnie sprawdzi się na obiad lub kolację.

## Składniki:

- 4 duże tortille pszenne
- 1 puszka fasoli czerwonej, odsączonej i opłukanej
- 1 czerwona papryka, pokrojona w paski
- 1 zielona papryka, pokrojona w paski
- 1 średnia cukinia, pokrojona w półplasterki
- 1 cebula, pokrojona w piórka
- 2 ząbki czosnku, drobno posiekane
- 1 główka sałaty, posiekana
- Olej roślinny do smażenia
- Sól i pieprz do smaku

## Składniki na salsę:

- 3 dojrzałe pomidory, pokrojone w kostkę
- 1 mała czerwona cebula, drobno posiekana
- 1 ząbek czosnku, drobno posiekany
- Sok z 1 limonki
- Garść posiekanej świeżej kolendry
- Sól i pieprz do smaku



# BURRITO Z TOFU I AWOKADO



## Składniki:

- 4 duże tortille pszenne
- 400 g tofu, odsączone i pokrojone w kostkę
- 1 dojrzałe awokado, pokrojone w plasterki
- 1 główka sałaty, posiekana
- 1 duża czerwona cebula, pokrojona w piórka
- Olej roślinny do smażenia

## Składniki na marynatę do tofu:

- 3 łyżki sosu sojowego
- 2 łyżki oleju sezamowego
- 1 łyżka octu ryżowego
- 1 łyżeczka syropu klonowego lub miodu
- 1 ząbek czosnku, przeciśnięty
- 1 łyżeczka startego świeżego imbiru

## Składniki na salsę:

- 3 dojrzałe pomidory, pokrojone w kostkę
- 1 mała czerwona cebula, drobno posiekana
- 1 ząbek czosnku, drobno posiekany
- Sok z 1 limonki
- Garść posiekanej świeżej kolendry
- Sól i pieprz do smaku

## Przygotowanie:

### 1. Marynowanie tofu:

- W misce połącz sos sojowy, olej sezamowy, ocet ryżowy, syrop klonowy, czosnek i imbir. Dodaj kostki tofu i delikatnie wymieszaj, aby wszystkie kawałki były równomiernie pokryte marynatą. Pozostaw do marynowania na co najmniej 30 minut.

### 2. Przygotowanie salsy:

- W małej misce wymieszaj pomidory, czerwoną cebulę, czosnek, sok z limonki i kolendrę. Dopraw solą i pieprzem do smaku i odstaw, aby smaki się połączyły.

### 3. Smażenie tofu:

- Na patelni rozgrzej odrobinę oleju roślinnego. Wyjmij tofu z marynaty (marynatę zachowaj) i smaż na złoty kolor z każdej strony. Pod koniec smażenia dodaj resztę marynaty na patelnię i szybko przesmaż, aby sos zgęstniał i lekko skarmelizował tofu.

### 4. Składanie burrito:

- Rozgrzej tortille na patelni, aby stały się bardziej elastyczne. Na każdej tortilli ułóż warstwę sałaty, następnie ułóż plasterki awokado, smażone tofu, czerwoną cebulę i na wierzch nałóż salsę.

### 5. Zawijanie burrito:

- Zaczynij od dolnego brzegu tortilli, zawiń ją do środka, następnie zagnij boki i zroluj burrito, zapewniając, że wszystkie składniki pozostają w środku.

### 6. Podawanie:

- Burrito podawaj natychmiast po przygotowaniu. Możesz także lekko podpiec zrolowane burrito na patelni, aby tortilla była jeszcze bardziej chrupiąca.

Smacznego! To wyśmienity i pełen smaku posiłek, który sprawdzi się zarówno jako lunch, jak i szybka kolacja.

# BURRITO Z INDYKIEM I

## KUKURYDZĄ



### Składniki:

- 500 g filetu z indyka
- 1 szklanka kukurydzy (można użyć świeżej, mrożonej lub z puszki)
- 4 duże tortille pszenne
- 1 główka sałaty, posiekana
- 2 dojrzałe pomidory, pokrojone w kostkę
- Sól i pieprz do smaku
- Olej do grillowania

### Składniki na sos jogurtowy:

- 1 szklanka jogurtu naturalnego
- 2 łyżki soku z cytryny
- 1 ząbek czosnku, przeciśnięty
- Sól i pieprz do smaku

### Przygotowanie:

#### 1. Grillowanie indyka:

- Natrzyj filet z indyka solą, pieprzem i odrobiną oleju. Grilluj na średnio wysokim ogniu przez około 6-7 minut z każdej strony, aż mięso będzie dobrze przypieczone i w pełni ugotowane.
- Po ugotowaniu odstaw indyka na bok, aby nieco ostygł, a następnie pokrój go w cienkie paski.

#### 2. Przygotowanie kukurydzy:

- Jeśli używasz kukurydzy mrożonej, rozmroź ją i lekko podsmaż na patelni do momentu, aż stanie się złocista. Jeśli używasz kukurydzy z puszki, odsącz ją i również lekko podsmaż. Świeżą kukurydzę należy najpierw ugotować, a następnie usmażyć.

#### 3. Przygotowanie sosu jogurtowego:

- W małej misce wymieszaj jogurt naturalny, sok z cytryny, przeciśnięty czosnek, sól i pieprz. Mieszaj do uzyskania jednolitej konsystencji.

#### 4. Składanie burrito:

- Na każdej tortilli równomiernie rozłóż posiekaną sałatę, pokrojone pomidory, przygotowaną kukurydzę.
- Na warzywach ułóż paski grillowanego indyka.
- Polej całość przygotowanym sosem jogurtowym.
- Zwiń tortille, zaczynając od dolnego brzegu, następnie z obu boków, by na końcu szczelnie zwinąć.

#### 5. Podawanie:

- Burrito można podać zarówno na ciepło, jak i na zimno. Aby podgrzać, można je lekko podpiec na patelni grillowej z obu stron.

Smacznego! Ten przepis jest idealny na lekki obiad lub szybki, ale sycący lunch.

# BURRITO Z KREWETKAMI I MANGO



## Składniki:

- 500 g surowych krewetek, obranych i oczyszczonych
- 1 dojrzałe mango, obrane i pokrojone w kostkę
- 1 czerwona cebula, pokrojona w cienkie plasterki
- 1 główka sałaty, posiekana
- 4 duże tortille pszenne
- Olej do grillowania
- Sól i pieprz do smaku

## Składniki na sos cytrynowy:

- Sok z 2 dużych cytryn
- 1/4 szklanki oliwy z oliwek
- 1 łyżeczka miodu
- 1 ząbek czosnku, przeciśnięty
- Sól i pieprz do smaku

## Przygotowanie:

### 1. Grillowanie krewetek:

- Krewetki oprósz lekko solą i pieprzem, a następnie skrop niewielką ilością oleju. Grilluj na gorącej patelni grillowej lub na grillu zewnętrznym przez około 2-3 minuty z każdej strony, aż będą różowe i gotowe.

### 2. Przygotowanie sosu cytrynowego:

- W małej misce wymieszaj sok z cytryny, oliwę z oliwek, miód, przeciśnięty czosnek oraz sól i pieprz do smaku. Dobrze wymieszaj, aby składniki połączyły się w jednolity sos.

### 3. Składanie burrito:

- Na każdej tortilli na środku rozłóż równą warstwę sałaty.
- Na sałacie ułóż równomiernie pokrojone mango, grillowane krewetki i czerwoną cebulę.
- Całość polej przygotowanym sosem cytrynowym.
- Zwiń tortille, zaczynając od dolnego brzegu, następnie z obu boków, by na końcu szczelnie zawinąć.

### 4. Podawanie:

- Burrito można podawać zaraz po przygotowaniu. Możesz również lekko podgrzać zwinięte burrito na patelni grillowej z każdej strony, aby tortilla była ciepła i lekko chrupiąca.

Smacznego! Ten przepis na burrito to świetny sposób na połączenie owocowych i morskich smaków w jednym, pysznym daniu.

# BURRITO Z WOŁOWINĄ I FASOLĄ



## Przygotowanie:

### 1. Przygotowanie wołowiny:

- Na patelni rozgrzej olej. Dodaj wołowinę, przypraw solą i pieprzem, a następnie smaż na średnim ogniu, mieszając, aż mięso będzie całkowicie ugotowane i zacznie się brązowieć.

### 2. Przygotowanie salsy:

- W małej misce wymieszaj pokrojone pomidory, czerwoną cebulę, czosnek, sok z limonki i kolendrę. Dopraw do smaku solą i pieprzem. Odstaw na bok, aby smaki się połączyły.

### 3. Przygotowanie fasoli:

- Jeśli używasz fasoli z puszki, odsącz ją i opłucz pod bieżącą wodą. Podgrzej fasolę na patelni, można dodać odrobinę wody, aby nie przywierała.

### 4. Składanie burrito:

- Na każdej tortilli na środku rozłóż równą warstwę sałaty.
- Na sałacie ułóż równomiernie przygotowaną wołowinę, czarną fasolę, czerwoną cebulę.
- Na wierzch nałóż obficie salsę.
- Zwiń tortille, zaczynając od dolnego brzegu, następnie z obu boków, by na końcu szczelnie zawinąć.

### 5. Podawanie:

- Burrito można podawać zaraz po przygotowaniu. Aby tortilla była ciepła i lekko chrupiąca, można je jeszcze chwilę podgrzać na suchej, gorącej patelni z każdej strony.

Smacznego! To pyszne i sycące danie, które świetnie nadaje się na obiad lub pożywny lunch.

## Składniki:

- 500 g chudej wołowiny, np. mielonej lub pokrojonej w cienkie paski
- 1 szklanka czarnej fasoli, ugotowanej lub z puszki, odsączonej
- 4 duże tortille pszenne
- 1 główka sałaty, posiekana
- 1 czerwona cebula, pokrojona w cienkie piórka
- Olej do smażenia
- Sól i pieprz do smaku

## Składniki na salsę:

- 3 dojrzałe pomidory, pokrojone w kostkę
- 1 mała czerwona cebula, drobno posiekana
- 1 ząbek czosnku, drobno posiekany
- Sok z 1 limonki
- Garść posiekanej świeżej kolendry
- Sól i pieprz do smaku

# BURRITO WEGAŃSKIE Z WARZYWAMI I SOSEM Z ORZESZKÓW ZIEMNYCH



## Przygotowanie:

### 1. Pieczenie warzyw:

- Rozgrzej piekarnik do 200°C. Na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia rozłóż papryki, cukinię i cebulę. Skrop warzywa olejem, posól i popieprz. Piecz w piekarniku przez około 20-25 minut, aż warzywa będą miękkie i lekko przypieczone na krawędziach.

### 2. Przygotowanie sosu z orzeszków ziemnych:

- W małej misce wymieszaj masło orzechowe, wodę, sos sojowy, miód wegański, ocet ryżowy, pastę chili (jeśli używasz) i sok z limonki. Mieszaj do uzyskania gładkiej konsystencji. Jeśli sos jest zbyt gęsty, dodaj więcej wody.

### 3. Składanie burrito:

- Na każdej tortilli na środku rozłóż warstwę ugotowanego ryżu, następnie posiekaną sałatę.
- Na sałacie i ryżu rozłóż równomiernie pieczone warzywa.
- Całość obficie polej sosem z orzeszków ziemnych.
- Zwiń tortille, zaczynając od dolnego brzegu, następnie z obu boków, by na końcu szczelnie zawinąć.

### 4. Podawanie:

- Burrito podawaj zaraz po przygotowaniu, gdy jest jeszcze ciepłe. Możesz również delikatnie podpiec zrolowane burrito na patelni, aby tortilla była ciepła i nieco chrupiąca.

Smacznego! To pyszne i zdrowe danie dostarcza mnóstwo energii i świetnie sprawdzi się jako obiad lub kolacja dla każdego miłośnika wegańskich smaków.

## Składniki:

- 4 duże tortille pszenne
- 2 szklanki ugotowanego ryżu (brązowy lub biały, według preferencji)
- 1 czerwona papryka, pokrojona w paski
- 1 żółta papryka, pokrojona w paski
- 1 średnia cukinia, pokrojona w półplasterki
- 1 czerwona cebula, pokrojona w piórka
- 1 główka sałaty, posiekana
- Olej roślinny
- Sól i pieprz do smaku

## Składniki na sos z orzeszków ziemnych:

- 1/2 szklanki masła orzechowego
- 1/4 szklanki wody
- 2 łyżki sosu sojowego
- 1 łyżka miodu wegańskiego lub syropu klonowego
- 1 łyżka octu ryżowego
- 1 łyżeczka pasty chili lub płatków chili (opcjonalnie)
- Sok z 1 limonki

# BURRITO Z ŁOSOSIEM I WARZYWAMI



## Przygotowanie:

### 1. Grillowanie łososia:

- Natrzyj filety z łososia solą, pieprzem i odrobiną oleju. Grilluj na średnio wysokim ogniu przez około 4-5 minut z każdej strony, aż ryba będzie wypieczona i łatwo rozwarstwa się na płaty.
- Po ugotowaniu odstaw łososia na bok, aby nieco ostygł, a następnie rozdrobnij go widelcem na mniejsze kawałki.

### 2. Przygotowanie sosu jogurtowego:

- W małej misce wymieszaj jogurt, sok z cytryny, przeciśnięty czosnek, posiekaną dymkę lub szczypiorek. Dopraw do smaku solą i pieprzem. Wymieszaj wszystko, aby składniki się połączyły.

### 3. Składanie burrito:

- Rozgrzej tortille na suchej patelni, aby stały się bardziej elastyczne.
- Na każdej tortilli na środku ułóż równą warstwę sałaty, na to rozłóż ogórek, awokado i przygotowany łosoś.
- Polej wszystko przygotowanym sosem jogurtowym.
- Zwiń tortille, zaczynając od dolnego brzegu, następnie z obu boków, by na końcu szczelnie zawinąć.

### 4. Podawanie:

- Burrito z łososiem można podawać zaraz po przygotowaniu. Możesz również delikatnie podgrzać zrolowane burrito na patelni, aby tortilla była ciepła i lekko chrupiąca.

Smacznego! To lekki, ale sycący posiłek, idealny na lunch czy kolację, łączący w sobie świeżość i bogactwo smaków.

## Składniki:

- 4 filety z łososia (po około 150 g każdy)
- 4 duże tortille pszenne
- 1 główka sałaty, posiekana
- 1 duży ogórek, pokrojony w cienkie paski
- 1 dojrzałe awokado, pokrojone w plastry
- Olej do grillowania
- Sól i pieprz do smaku

## Składniki na sos jogurtowy:

- 1 szklanka jogurtu greckiego lub innego gęstego jogurtu naturalnego
- 1 łyżka soku z cytryny
- 1 ząbek czosnku, przeciśnięty
- 1 łyżeczka świeżej posiekanej dymki lub szczypiorku
- Sól i pieprz do smaku

# BURRITO Z KREWETKAMI I

## KOMOSĄ RYŻOWĄ



### Przygotowanie:

#### 1. Grillowanie krewetek:

- Krewetki oprósz solą i pieprzem, a następnie skrop lekko olejem. Grilluj na gorącej patelni grillowej lub na grillu zewnętrznym przez około 2-3 minuty z każdej strony, aż będą gotowe i nabiorą złotego koloru.

#### 2. Przygotowanie salsy:

- W małej misce wymieszaj pokrojone pomidory, czerwoną cebulę, czosnek, sok z limonki i kolendrę. Dopraw do smaku solą i pieprzem. Odstaw na bok, aby smaki się połączyły.

#### 3. Składanie burrito:

- Rozgrzej tortille na suchej patelni, aby stały się bardziej elastyczne.
- Na każdej tortilli na środku rozłóż równą warstwę sałaty.
- Na sałacie rozłóż równomiernie ugotowaną komosę ryżową, grillowane krewetki i czerwoną cebulę.
- Na wierzch nałóż obficie salsę.
- Zwiń tortille, zaczynając od dolnego brzegu, następnie z obu boków, by na końcu szczelnie zawinąć.

#### 4. Podawanie:

- Burrito można podawać zaraz po przygotowaniu. Możesz również delikatnie podgrzać zrolowane burrito na patelni, aby tortilla była ciepła i lekko chrupiąca.

Smacznego! To wyjątkowe połączenie smaków i tekstur sprawia, że burrito z krewetkami i komosą ryżową jest zarówno odżywcze, jak i przepyszne.

### Składniki:

- 500 g surowych krewetek, obranych i oczyszczonych
- 1 szklanka komosy ryżowej (quinoa), ugotowanej zgodnie z instrukcją na opakowaniu
- 4 duże tortille pszenne
- 1 główka sałaty, posiekana
- 1 czerwona cebula, pokrojona w cienkie piórka
- Olej do grillowania
- Sól i pieprz do smaku

### Składniki na salsę:

- 3 dojrzałe pomidory, pokrojone w kostkę
- 1 mała czerwona cebula, drobno posiekana
- 1 ząbek czosnku, drobno posiekany
- Sok z 1 limonki
- Garść posiekanej świeżej kolendry
- Sól i pieprz do smaku

# BURRITO Z PIECZONYMI WARZYWAMI I HUMMUSEM



## Składniki:

- 4 duże tortille pszenne
- 1 czerwona papryka, pokrojona w paski
- 1 żółta papryka, pokrojona w paski
- 1 średnia cukinia, pokrojona w półplasterki
- 1 mała bakłażan, pokrojony w kostkę
- 1 czerwona cebula, pokrojona w piórka
- 1-2 łyżki oleju roślinnego
- Sól i pieprz do smaku
- 1 szklanka hummusu
- 1 główka sałaty, posiekana
- 2 średnie pomidory, pokrojone w kostkę

## Przygotowanie:

### 1. Pieczenie warzyw:

- Rozgrzej piekarnik do 200°C. Na blachę do pieczenia wyłożoną papierem do pieczenia rozłóż pokrojone papryki, cukinię, bakłażan i czerwoną cebulę. Skrop warzywa olejem, posól i popieprz. Piecz w piekarniku przez około 20-25 minut, aż warzywa będą miękkie i zaczną brązowieć.

### 2. Przygotowanie tortilli:

- Rozgrzej patelnię na średnim ogniu i lekko podgrzej każdą tortillę z obu stron, aby stała się bardziej elastyczna.

### 3. Składanie burrito:

- Na każdej podgrzanej tortilli rozsmaruj równą warstwę hummusu.
- Na hummusie ułóż równą warstwę posiekanej sałaty.
- Na sałacie rozłóż równomiernie upieczone warzywa i dodaj pokrojone pomidory.
- Na końcu posyp wszystko cienkimi piórkami czerwonej cebuli.

### 4. Zawijanie burrito:

- Zwiń tortille, zaczynając od dolnego brzegu, następnie zagnij boki i zroluj burrito, zapewniając, że wszystkie składniki pozostają w środku.

### 5. Podawanie:

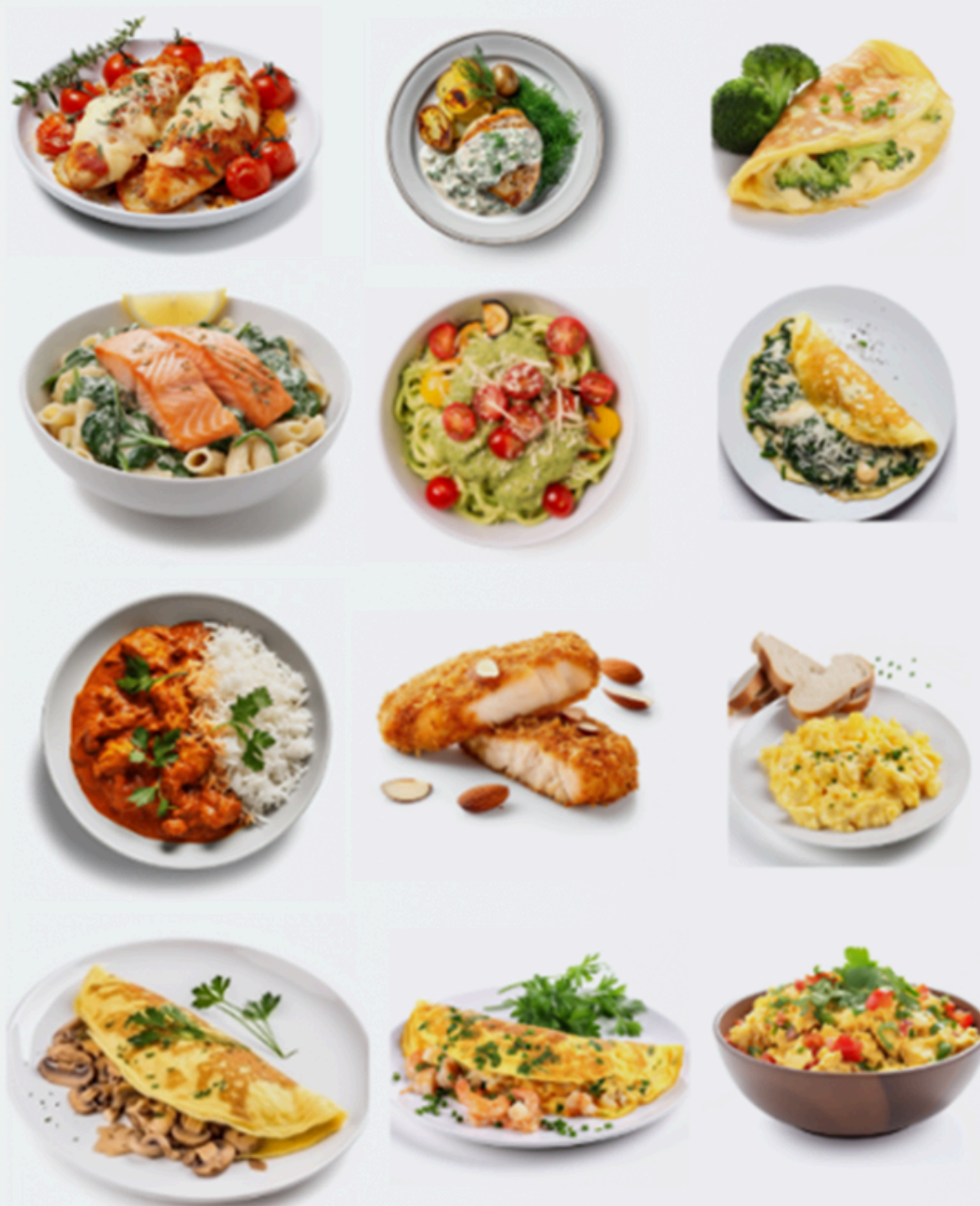
- Podawaj burrito natychmiast po przygotowaniu, aby cieszyć się ciepłym i chrupiącym posiłkiem. Możesz również ponownie podgrzać zrolowane burrito na suchej, gorącej patelni, aby tortilla była jeszcze bardziej chrupiąca.

Smacznego! To burrito z pewnością zadowoli wszystkich, którzy szukają pełnego smaku, zdrowego posiłku.



BEZPŁATNY EBOOK

# 100 SMACZNYCH PRZEPISÓW



Zgarnij Swój Darmowy eBook:

**"100 Smacznych Przepisów na Każdą Okazję!"**

wejdź na stronę poniżej i ściągnij ebook

[www.motywator.tv/ebook](http://www.motywator.tv/ebook)