

ЧИМИЧАНГИ С ГОВЯДИНОЙ И ФАСОЛЬЮ



 35 минут

 293 ккал; БЖУ 11/19/18 (на 100 г)

 500 г (каждая порция)

Ингредиенты:

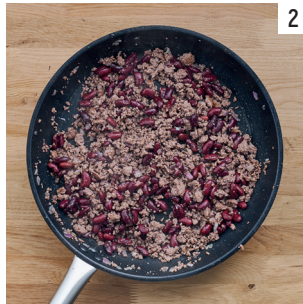
тартиллы, говяжий фарш,
фасоль в т/с, лук, сыр, чеснок,
майонез, смесь специй.

 Предварительно разморозьте ...



1

Разогрейте сковороду на среднем нагреве, сбрызните ее растительным маслом. Нарежьте лук мелким кубиком, чеснок порубите. Обжаривайте лук и чеснок (количество регулируйте по вкусу) на разогретой сковороде 2-3 минуты, периодически помешивая. Добавьте на сковороду говяжий фарш. Жарьте на среднем нагреве 6-7 минут, помешивая.



2

Фасоль (вместе с жидкостью) смешайте с фаршем. Протушите примерно 2 минуты.



3

Разогрейте тортильи в микроволновой печи 30-40 секунд. Выложите на каждую 1/4 часть фарша с фасолью, посыпьте 1/4 тертого сыра. Сверните из лепешки рулет, подогнув края, сделайте так 4 раза.



4

Для соуса: смешайте майонез и смесь специй, хорошо перемешайте.



5

Разогрейте сковороду без масла и обжаривайте тортильи с каждой стороны на среднем нагреве по 1,5-2 минуты.



6

Подавайте чимичанг горячим с соусом из шага 4.