



przepisy.pl

Tortilla z dynią, słodkimi ziemniakami i chrupiącą ciecierzycą



 40 minut  4 osoby  Łatwe

Składniki:

- dynia - 800 gramów
- tortilla - 4 sztuki
- cebula - 1 sztuka
- pomarańczowe lub żółte świeże pomidory - 200 gramów
- Mieszanka ziół i przypraw Ziola prowansalskie Knorr** - 1 łyżka
- słodkie ziemniaki - 3 sztuki
- czerwona papryka - 1 sztuka
- ciecierzycyca z puszki - 400 gramów
- awokado dojrzałe - 1 sztuka
- Papryka słodka z Hiszpanii Knorr** - 1 łyżeczka
- czerwona kapusta - 350 gramów
- cytryna - 1 sztuka
- świeża kolendra - 0.5 pęczków
- olej - 2 łyżki

[Zamów świeże składniki z dostawą do domu do wybranych przepisów. Sprawdź.](#)

Sposób przygotowania:

1. Rozgrzej piec do 180 stopni. Dynię oraz ziemniaki obierz i pokrój w kostkę o boku 1 cm. Cebule pokrój w drobną kostkę. Pomidory oraz paprykę pokrój podobnie co dynię. Kapustę poszatkuj. Ciecierzycę odcedź i lekko osusz.
2. W szerokim rondlu podsmaż dynię, cebulę, pomidory i 1/3 ziemniaków. Dodaj przyprawę prowansalską Knorr i smaż aż warzywa będą miękkie. Następnie odstaw na bok.
3. Osuszoną ciecierzycę rozłóż na pergaminie, posyp papryką Knorr i piecz przez ok. 10-15 minut, aż zrobi się chrupiąca.
4. Pozostałe ziemniaki ugotuj w lekko osolonej wodzie aż będą miękkie. Następnie je odcedź i przetrzyj na puree.
5. Wyciśnij sok z cytryny i wymieszaj go z poszatkowaną wcześniej kapustą. Z awokado pozbądź się pestki, wydrąż miąższ i pokrój na mniejsze kawałki.
6. Tortillę podgrzej na suchej patelni. Do środka nałóż łyżkę puree i złóż tortillę na pół. Na wierzchu nałóż ponownie puree, smażone warzywa, kapustę i awokado. Podawaj posypane listkami świeżej kolendry i chrupiącą ciecierzycą.

Przepis ten pochodzi z serwisu kulinarnego www.przepisy.pl. Znajdź nas na Facebooku www.facebook.com/przepisypl