

Burritos com carne picada

Carne —   30 min  4 pessoas

chef.continente.pt/receitas/burritos-com-carne-picada



Ingredientes

Azeite q.b.

1 cebola

2 dentes de alho

200 g de carne de vaca picada Continente Seleção

Sal e pimenta q.b.

200 g de feijão-preto

2 abacates

1 lima (sumo)

8 folhas de alface

4 tortilhas

Folhas de coentros q.b.

Para o molho de iogurte:

200 g de iogurte

1 lima (sumo e raspa)

Sal q.b.

Hortelã q.b.

Confeção

1. Num tacho com um fio de azeite, refogue a cebola picada e os dentes de alho picados.
2. Acrescente a carne, tempere com sal e pimenta e cozinhe na totalidade.
3. Junte o feijão-preto com alguma água da cozedura e cozinhe em lume brando por 5 minutos.
4. Retire e deixe arrefecer.
5. Descasque e corte os abacates em fatias e regue-as com umas gotas de sumo da lima para não oxidarem.
6. Corte a alface em juliana.
7. Abra as tortilhas.
8. Pique coentros.
9. Para o molho, coloque num recipiente o iogurte, o sumo e a raspa da lima, sal e hortelã picada e misture.
10. Recheie as tortilhas, primeiro com a alface, depois com a carne com feijão e por fim com o abacate.
11. Polvilhe com coentros e regue com o molho. Enrole e sirva.