



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TAVUKLU BURRİTO

<https://www.cumhuriyet.com.tr>

- 1 büyük kırmızı biber
- 1 çay kaşığı kimyon tohumu
- 2-3 çay kaşığı toz biber
- 400 g kutu siyah fasulye
- 198 g tatlı mısır
- 1 yemek kaşığı domates püresi
- 1 büyük diş sarımsak
- 220 g pişmiş pirinç
- 300 g pişmiş tavuk
- 15 g kişniş
- 2 küçük avokado
- 1 misket limonu
- 4 büyük kepekli tortilla dürüm

Yağ büyük bir tavada ısıtılır ve biberler üstü kapalı olarak kısık ateşte yumuşayana kadar 10 dakika pişirilir. Baharatlar başka bir tavada kısık ateşte kokusu çıkana kadar 2-3 dakika hafifçe kavrulur, ardından fasulyeler suyuyla birlikte, tatlı mısır, domates püresi ve sarımsak eklenir. İyice karıştırılır ve karışımın fokurdaması için ateş orta seviyeye getirilir, ardından pirinç, tavuk ve kişniş ilave edilir. 3-4 dakika pişirilir. Avokado bir kasede limon suyuyla karıştırılır. Lavaşın üzerine pirinç eklenir. Üzerine hazırlanan malzemeler eklenir, ardından lavaşın her iki ucundan katlayarak dolgu içine alınır ve sıkıca sarılır. Biberlerin pişirildiği tavada, dikiş tarafı aşağı gelecek şekilde koyulur ve hafifçe kızarması için her iki tarafı da kısık ateşte yaklaşık 2-3 dakika pişirilir.

