

البطاطا الحلوة مع الكاساديا

النشأص : 0

الوقت الكلي: 0 min

وقت التحضير: 0 min

وقت الطبخ: 0 min
الهكونات :

- 1 بطاطا حلوة متوسطة الحجر
- ½ كوب من الذرة المطبوخ
- ½ كوب من الفول النسود المطبوخ
- 1 ملعقة كبيرة من الكرفس المقطع
- 1 ملعقة صغيرة من عصير الليمون
- ¼ ½ ملعقة صغيرة من الملح
- ¼ 8/1 ملعقة صغيرة من بودرة الكهون
- ¼ 8/1 من بودرة الكزبرة الخضراء
- ¼ 8/1 ملعقة صغيرة من رقائق الفلفل الحار
- ½ كوب من الجبن المبشور (اختياري)
- 2 أو 3 من رقائق التورتيا
- زيت الزيتون

الخطوات:

1. تغلي البطاطا الحلوة أو تطهي بالبخر حتى تصبح طرية.

2. نخلط كل الهكونات معاً ها عدا الجبنة.

3. نضع كمية كبيرة من الحشو على جهة واحدة من التورتيا و نضيف فوقها الجبنة ثم نطويها.

4. نضع القليل من الزيت بالفرشاة على كل ناحية من التورتيا ثم نضعها في المقلاة على درجة حرارة متوسطة. تسخن على الجانبين حتى تصبح دافئة و تصبح الجبنة ذائبة.

5. تقدم مع القليل من الأفوكادو المقطع أو صلصة الجواكاهولي وصلصة الطماطم الحارة أو مع الصلصة الحارة.