

SECONDI PIATTI

## Burritos

LUOGO: Nord America / Messico

DOSI PER: 4 persone    DIFFICOLTÀ: bassa    PREPARAZIONE: 15 min    COTTURA: 60 min    COSTO: basso

REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile



I burritos con carne di manzo, mais, fagioli neri e peperoncini sono un piatto completo e saporito, ideale per chi ama i sapori intensi della cucina tex-mex. Facili da preparare e ricchi di gusto, questi burritos sono perfetti per una cena informale o per un pranzo veloce.

### INGREDIENTI PER CUCINARE I BURRITOS

TORTILLAS di farina - 8  
CARNE MACINATA DI MANZO 500 gr  
PASSATA DI POMODORO 300 ml  
FAGIOLI NERI già lessati - 200 gr  
MAIS 100 gr  
PEPERONE ROSSO 1  
CIPOLLA 1  
PEPERONCINI PICCANTI freschi - 2  
CUMINO 1 cucchiaino da tavola  
SALE 6 gr  
ZUCCHERO DI CANNA 1 cucchiaino da tè  
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

### COME FARE I BURRITOS

- 1 Per prima cosa, prepara gli ingredienti sul piano di lavoro in modo da averli tutti a portata di mano. Sbuccia e trita finemente la cipolla, lava e taglia il peperone, privandolo anche dei semi e di eventuali filamenti, infine riduci la polpa a pezzettini piuttosto piccoli.



- 2 Fai appassire la cipolla in padella con un filo d'olio, poi aggiungi il peperone. Condisci con il cumino, il peperoncino, il sale e lo zucchero di canna e fai cuocere per una decina di minuti a fiamma vivace.







**3** Aggiungi la carne e falla rosolare con i peperoni, infine abbassa la fiamma e unisci la passata di pomodoro con un po' d'acqua (mezzo bicchiere circa).

Copri il tegame e lascia cuocere per una quarantina di minuti, mescolando di tanto in tanto e aggiungendo un filo d'acqua se la carne dovesse asciugarsi troppo.

Unisci anche i fagioli, mescola e copri nuovamente, lascia insaporire una decina di minuti a fiamma dolce, infine spegni il fuoco e unisci anche il mais.





4 Adesso scalda le tortillas in un padellino antiaderente per qualche minuto, giusto il tempo



di ammorbidirle. Sistema il ripieno su ogni tortilla, ripiega i bordi e arrotola il disco su se stesso. Dividi ogni cilindro a metà e servi i burritos caldi.







## BURRITOS CON CARNE DI MANZO, MAIS E FAGIOLI NERI: UN PIATTO

I burritos con carne di manzo, mais, fagioli neri e peperoncini sono un piatto completo e saporito, perfetto per chi ama i sapori intensi e autentici della cucina tex-mex

**RICCO E SAPORITO**

Questa ricetta, facile da preparare, ha un ripieno di carne morbido e succulento, avvolto e servito in una morbida tortilla di farina. *I burritos sono ideali per una cena informale, un pranzo veloce o anche per una serata con amici, portando in tavola un'esplosione di sapori che conquisterà tutti.*

## COME CONSERVARE I BURRITOS

I burritos andrebbero consumati subito dopo la preparazione, per godere appieno della loro freschezza e sapore. Tuttavia, se hai burritos avanzati, puoi conservarli in frigorifero per 1-2 giorni. Avvolgi i burritos singolarmente in pellicola trasparente o in un foglio di alluminio e riponili in un contenitore ermetico. Quando sei pronto a gustarli, riscaldali in forno, avvolgendoli in un foglio di alluminio per mantenerli morbidi e succulenti.

## CONSIGLI PER RIDURRE LO SPRECO ALIMENTARE

Per ridurre lo spreco alimentare, puoi riutilizzare il ripieno avanzato dei burritos in vari modi

Il mix di carne di manzo, mais, fagioli neri e peperoncini può essere utilizzato come condimento



per insalate, farciture per [enchiladas](#), o aggiunto a una [zuppa](#) o a un **chili** per arricchirne il sapore. *Inoltre, puoi congelare il ripieno avanzato in piccoli contenitori e usarlo in futuro per preparare altri piatti tex-mex o come base per un nuovo burrito, evitando così di sprecare ingredienti preziosi.*