

Tervislik burritokauss



Tervislik burritokauss

Kas mõtled sinagi, mida rannapiknikule või suvisele grilliõhtule kaasa haarata? Meil on sulle midagi eriti head! Usume, et üks tervislik ja teravilja vaba burritokauss on suvisteks koosviibimisteks või kergeks lõuna või õhtusöögiks just ideaalne valik. Kauss, kus koos kõik hea ja parem! Krõmpsuv lillkapsas, maitseküllane tomat, kreemine avokaado ning särtsakas laim moodustavad üheskoos tõeliselt hea kombo, mida lihtsalt peab proovima!

Kogus: kahele

Valmistusaeg: 25 minutit

Raskusaste: kerge

Vaja läheb:

- salatisegu või muud meelepärast rohelist salatit (nt rooma salat või spinat)
- värskelt pressitud laimi- või sidrunimahla
- meelepäraseid tšillihelbeid

lillkapsariisi jaoks:

- 1 keskmise suurusega lillkapsas
- ½ tl jahvatatud vürtsköömneid
- ½ tl jahvatatud paprikat
- ¼ tl cayenne'i pipart või mahedama maitselist tšillit (valikuline)
- väike peotäis peeneks hakitud värsket koriandrit

salsa jaoks:

- 250-300g kuubikuteks hakitud tomateid (u 2-3 suuremat tomatit või 1 karp meelepäraseid kirsstomateid)
- 1 küüslauguküüs
- peotäis peeneks hakitud värsket koriandrit
- 1 väike punane sibul
- 2 spl värskelt pressitud laimimahla
- soovi korral meresoola ja pipart

guacamole jaoks:

- 1 avokaado
- 1-2 spl värskelt pressitud laimimahla
- ½ peeneks hakitud küüslauguküünt
- 2 spl peeneks hakitud punast sibulat
- väike peotäis peeneks hakitud tomatikuubikuid
- soovi korral soola ja pipart (valikuline)
- mahedamaitselist Gochugaru pipart (valikuline, kuid soovituslik)

Burritokausi valmistamine

Pese ja valmista ette köögiviljad. Seejärel meisterda lillkapsariis. Riisi valmistamiseks on parim kasutada köögikombaini, kuid kenasti saab hakkama ka käsitsi riivides. Kui kasutad köögikombaini, siis murra või lõika lillkapsapea väiksemateks õisikuteks ning aseta seejärel köögikombaini. Töötle lillkapsast seni, kuni moodustuvad riisilaadsed terad. Seejärel vala lillkapsariis kaussi ning maitsesta. Kui riis on valmis, asu valmistama salsat. Salsa jaoks sega kokku peeneks hakitud tomatikuubikud, punane sibul, küüslauk, värske koriander, laimimahl ning soovi korral ka sool ja pipar. Sega hoolikalt ning tõsta hetkeks kõrvale. Kõige viimasena valmista guacamole. Selleks püreesta avokaado ning seda hulka tomatikuubikud, punane sibul ja maitseained. Kui kõik ettevalmistused on tehtud, asu serveerima. Tõsta kaussi esmalt rohelist salatit, aseta seltsiks lillkapsariis, tomatisalsa ning guacamole. Puista peale veel lahke käega värskaid ürte, pisut laimimahla ja naudi koheselt!

Kui lillkapsas juba nagunii olemas, siis võid mõelda ka kõrvale valmistada [röstitud lillkapsasteigid](#).