



مواد لازم برای 6 تا 8 بوریتو :

روغن زیتون 1 ق س

پنیر توفو 1 بسته

گوچه فرنگی خرد شده 2 عدد بزرگ

پیازچه خرد شده 1 دسته

قارچ خرد شده ۸ عدد متوسط

سس سویا یا تاملری ۸/۱ فنجان

ریحان خشک ۱ ق چ

آویشن ۱ ق چ

فلفل قرمز ۸/۱ ق چ

فلفل آسیاب شده مقداری

جوانه لوییا ۴ فنجان

اسفناج ۴ فنجان

نشاسته ذرت ۲ ق س

نان لواش یا در صورت امکان نان ترتیلا

شیریه خرما یا شکر قهوه ای در صورت دلخواه



طرز تهیه:

توفو، گوجه فرنگی، روغن زیتون، ادویه ها، پیاز، قارچ، تاماری یا سس سویا را با یکدیگر در تابه گودی مخلوط می کنیم. با حرارت آرامی هم زده تا زمانی که گوجه فرنگی ها به سس تبدیل شوند. بعد جوانه و اسفناج را اضافه می کنیم ، تا زمانی که جوانه ها نرم شوند، و اسفناج ها هم کمی نرم شود در انتها شیرین کننده دلخواه مان را اضافه کرده و از روی حرارت بر می داریم. بعد نشاسته را اضافه می کنیم و مجدد بر روی حرارت می گذاریم تا غلیظ شود، دقت کنید که بیش از حد پخته نشوند.

سپس مخلوطمان را در نان تریلا می پیچیم! غذا آماده سرو کردن است.