

Lencsés-csirke torilla tál (gluténmentes)



Hozzávalók 4 cseréptálhoz:

1,5 csirkemell
25 dkg lencse
25 dkg gomba
25 dkg bacon
10 dkg köles

3 db sárgarépa
8 db tortilla lap (kukoricából)
1 fej vöröshagyma
1 teáskanál só

1 teáskanál őrölt bors
1 teáskanál őrölt fahéj
1 teáskanál őrölt kömény
1 teáskanál őrölt koriander

1 teáskanál őrölt kardamom
1 teáskanál kurkuma
1 teáskanál gyömbér por
1 késhegynyi chili paprika

Elkészítés:



1

A bacont lepirítjuk, és rátesszük a kockára vágott hagymát



2

Hozzáadjuk a felkockázott csirkemellet majd az egészet megpároljuk. Megszórjuk a fűszerekkel.



3

Rátesszük a kockára vágott sárgarépát, szeletelt gombát és összepároljuk.



4

Ráöntjük az előre megfőzött lencsét, és a főtt kölest, majd összeforgatjuk.



5

A cserépedényeket kibéleljük a tortilla lapokkal és megtöltjük a kész lencsés ragúval.



6

A tetejére is teszünk 1 tortilla lapot és a sütőben 180 C-on 15 perc alatt megsütjük.



Előkészítés: 30 perc
Sütés: 15 perc

Gluténmentes, gyors egytálétel tele jobbnál-jobb fűszerekkel.
Ha hús nélkül készíted, igazi vegetáriánus vacsorád vagy ebéded lesz.