



Burritos au poulet et au riz

Casa Mendosa^{MC}

Portions 2 / 30 minutes



INGRÉDIENTS

2 très grandes tortillas pour burritos
Casa Mendosa^{MC}

1 c. à table d'huile d'olive

1 tasse de maïs en grains frais ou congelé

1/2 tasse d'oignon rouge en dés

1 boîte de haricots noirs

3 tasses de riz cuit à grains longs

1 pot de salsa de tomates
épaisse (douce, moyenne ou épicée)

3 tasses de poulet cuit et effiloché

1 1/2 tasse de fromage Monterey Jack râpé

1/2 c. à thé de poivre fraîchement moulu

1/2 tasse de feuilles de coriandre

Enduit à cuisson à l'huile d'olive

Garniture: Salsa, Guacamole

INSTRUCTIONS

 Préparation : **15 min** | Cuisson: **15 min** | Total: **30 min**

- 1** Chauffer une plaque chauffante pour cuisinière ou une poêle à fond cannelé à feu moyen, ou une presse à panini électrique à 350 °F.
- 2** Chauffer l'huile dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen; ajouter le maïs et l'oignon et cuire 4 minutes, ou jusqu'à ce que le maïs soit croquant et tendre. Ajouter les haricots, le riz et la salsa. Brassier à l'aide d'une grande cuillère pour incorporer la salsa et cuire jusqu'à ce que le riz soit chaud.
- 3** Dans un bol moyen, mélanger le poulet, le fromage et le poivre. Chauffer les tortillas au micro-ondes ou sur la cuisinière selon les indications de l'emballage.
- 4** Pour assembler les burritos, placer environ une tasse du mélange de riz en un monticule au centre de chaque tortilla chaude Casa Mendosa^{MC}. Garnir de 1/2 tasse du mélange de poulet et de quelques feuilles de coriandre. Plier les côtés de la tortilla vers l'intérieur, puis rouler bien serré pour former un burrito.





Burritos au poulet et au riz

Casa Mendosa^{MC}

Portions 2 / 30 minutes

INSTRUCTIONS

 Préparation : **15 min** | Cuisson: **15 min** | Total: **30 min**

- 5** Couvrir les burritos d'une légère couche d'enduit à cuisson. Déposer sur une plaque chauffante, un gril ou une presse à panini et cuire les burritos de 3 à 4 minutes, en les retournant une fois, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement grillés et croustillants. Couper en deux.
- 6** Servir avec des accompagnements et déguster!