

Zapiekanka meksykańska

Pożywna i sycąca zapiekanka warzywna

 Czas na High: 2 - 3

 Ilość porcji: 3-5

 Czas na Low: 4 - 5

 Czas przygotowania: 20

Składniki

- 2 puszki pomidorów
- 400 g koncentratu pomidorowego
- 2 puszki czarnej fasoli, wypłukanej i odsączonej
- 1 puszka kukurydzy, odsączona
- 2 papryczki chili, pokrojone
- 1 łyżeczka papryki
- 1 łyżka pieprzu cytrynowego
- 1 łyżeczka czosnku w proszku
- 8 średnich pieczarek
- 1 żółta papryka
- 1 pomarańczowa papryka
- 1 czerwona papryka
- 1/2 szklanki tartego sera,
- 5 placków tortilli
-



Wykonanie:

Połącz składniki w misce z wyjątkiem tortilli. Umieść około 1 filiżankę tej mieszaniny w dolnej części wolnowaru Crock-Pot® i równomiernie rozprowadź. Połóż jeden placek tortilli. Rozprowadź 1/3 pozostałej mieszaniny. Powtórz układanie warstw, aż skończy się przygotowane nadzienie. Gotuj na poziomie LOW przez 4 do 5 godzin lub na poziomie HIGH przez 2 do 3 godzin.