

# TOSTADAS DI PATATE DOLCI E BARBABIETOLA

## INGREDIENTI

1 confezione di Garden Gourmet Sensational Filetti Vegetali Nature

150g di fagioli borlotti

1 patata dolce (150 g)

2 grandi barbabietole rosse cotte (200 g)

1 cipolla rossa

1 lime

100 g di spinaci novelli

4 tortillas

1 avocado per guacamole (per guacamole)

1 cucchiaino di erbe messicane (timo, peperoncino, rosmarino, aglio in polvere)

olio d'oliva

2 cucchiaini di creme fraiche (per il guacamole)

1 pomodoro piccolo (per il guacamole)

1 spicchio d'aglio (per il guacamole)

Alcune foglie di coriandolo

1 jalapeño (facoltativo)

Alcune cipolle sottaceto (facoltativo)

 2 PORZIONI

 25 MIN

 INTERMEDIO

Prova queste croccanti e deliziose tostadas con barbabietole e patate dolci, condite con Garden Gourmet Sensational Filetti Nature marinati con un mix di spezie.

## MODALITÀ DI PREPARAZIONE

### 1. Preriscaldate il forno e preparate le verdure

Preriscaldare il forno a 200 °C. Pelare e tagliare a cubetti la patata dolce. Scolare i fagioli e tagliare a cubetti anche le barbabietole. Tagliare la cipolla rossa ad anelli e irrorare con il succo di mezzo lime.

### 2. Friggete la patata dolce, la barbabietola e i fagioli

Friggere la patata dolce in un po' d'olio per circa 10 minuti mescolando. Sciacquare i pezzi di barbabietola e friggerli brevemente con la patata dolce. Friggere i fagioli borlotti e cospargere il tutto con le spezie messicane durante la cottura.

### 3. Friggete i Filetti e scaldate le tortillas

Cuocere i Garden Gourmet Sensational Filetti Nature in un'altra padella secondo le istruzioni sulla confezione. Aggiungere il mix di spezie che più preferisci (paprika, curry, curcuma...). Scaldare le tortillas in forno.

### 4. Preparate il guacamole (facoltativo)

Per preparare il guacamole (facoltativo), schiacciare 2 avocado maturi e mescolarli con un cucchiaino abbondante di crème fraîche, 1 pomodoro (polpa senza semi) tritato finemente, 1 spicchio d'aglio tritato finemente e condire con sale, pepe, abbondante succo di lime e coriandolo fresco tritato.

### 5. Assemblate le tostadas e gustate!

Spalmare sopra un po' di guacamole e sopra gli spinaci. Dividere la patata dolce al forno con la barbabietola sopra e i pezzi marinati. Guarnire con peperoncino jalapeno, cipolla rossa sottaceto e coriandolo (facoltativo).

## I CONSIGLI DELLO CHEF

### Come fare il Guacamole?

Per fare il guacamole, schiacciare 2 avocado maturi e mescolarli con un cucchiaino abbondante di crème fraîche, 1 pomodoro tritato finemente (polpa senza semi), 1 spicchio d'aglio tritato finemente e condire con sale, pepe, abbondante succo di lime e coriandolo fresco tritato grossolanamente.

**SCOPRI ALTRE RICETTE SU  
[WWW.GARDENGOURMET.IT](http://WWW.GARDENGOURMET.IT)**