

Bánh Burrito Ớt Chuông Chuẩn Bị Trước Cho Bữa Sáng



Nguyên liệu:

- 1 cốc khoai tây xắt hạt lựu (1 củ khoai tây cỡ vừa)
- ½ cốc hành tây xắt hạt lựu (½ củ hành tây cỡ vừa)
- 1 cốc ớt chuông xắt hạt lựu (1 ớt chuông cỡ vừa)
- 8 trái trứng đánh tan
- ⅛ muỗng cafe bột tỏi
- ¼ muỗng cafe tiêu đen xay
- 1 cốc phô mai cheddar 2% béo bào vụn
- 8 bánh tortilla bột mì (8 inch)

**Seasonal
and Simple**

Một chương trình thuộc Hệ
Thống Mở Rộng của
Đại Học Missouri

Xem hướng dẫn ở mặt sau.

Nguồn: seasonalandsimple.info

Bánh Burrito Ớt Chuông Chuẩn Bị Trước Cho Bữa Sáng tiếp theo

Hướng dẫn:

1. Xịt dầu nấu ăn vào chảo lớn. Nấu khoai tây trên lửa vừa trong 6 – 10 phút.
2. Thêm hành tây và ớt vào chảo. Nấu trong 3 – 4 phút cho đến khi khoai tây chuyển màu nâu.
3. Đánh trứng và cho vào hỗn hợp khoai tây. Đun trong 4 – 5 phút trên lửa vừa. Đảo từ từ cho đến khi hỗn hợp khô lại.
4. Cho bột tỏi và hạt tiêu vào, đảo đều.
5. Dùng 2 muỗng canh phô mai và $\frac{1}{2}$ chén hỗn hợp khoai tây và trứng cho mỗi chiếc bánh tortilla. Cuộn từng chiếc burrito. Dùng ngay hoặc để vào ngăn đông lạnh.
6. Bạn có thể đông lạnh bánh burrito. Để burrito nguội và dùng màng bọc thực phẩm bọc chặt từng chiếc bánh. Đặt bánh trên khay (không chồng bánh lên nhau) và cho vào ngăn đông lạnh. Khi bánh đông lại, cho bánh vào túi zip để bảo quản đông.
7. Để hâm nóng lại burrito đông lạnh: Tháo màng bọc thực phẩm. Gói bánh burrito trong một chiếc khăn giấy ẩm. Đặt lò vi sóng ở công suất trung bình. Làm nóng bánh trong 3 – 4 phút.

