Ciecierzycowa tortilla na zdrowo

Magdalena Nagler - foodmania

Polecane na: **danie główne, lunchbox**

Warto wiedzieć:

50 min | łatwy | 3 porcje

Składniki:

- tortilla: mąka z ciecierzycy - 3/4 szklanka
- tortilla: jajka - 2 szt.
- tortilla: woda - 1/2 szklanka
- tortilla: sól himalajska - 1 szczypta
- dodatki: brokuł - 1 kawałek
- dodatki: pomidorki koktajlowe - kilka
- dodatki: filet z indyka - 100 g
- dodatki: jogurt naturalny - 100 g
- dodatki: passata pomidorowa - 100 g
- dodatki: czarnuszka - 1/2 łyżeczka
- dodatki: curry - 1 szczypta
- dodatki: papryka słodka - 1 szczypta
- dodatki: sól himalajska - 1 szczypta
- dodatki: bazylia - 1 szczypta

Dodatkowe info:

Taki trochę fast food na zdrowo ;)

Sposób przygotowania:

KROK 1: Tortille: Wszystkie składniki na tortille dokładnie zblendować. Tortille smażyć na rozgrzanej patelni z obu stron.

KROK 2: Dodatki: Brokuł obgotować, a pomidorki pokroić na połówki. Indyka pokroić w małą kostkę, obsypać przyprawami i ugrillować.

KROK 3: Dodatki: Passatę podgrzać na patelni i zredukować, następnie dodać jogurt naturalny, szczyptę soli i bazylii- wymieszać.

KROK 4: Dodatki: Na gotowe tortille nałożyć sos, indyka, kukurydzę, brokuł, pomidorki, czarnuszkę i zawinąć.