




Tortilla z kapusty

 CommonBullet

Polecane na: [danie główne](#), [lunchbox](#), [przystawki i przekąski](#), [śniadanie](#)

Kuchnia (region): [arabska](#)

Warto wiedzieć:

 5 min

 łatwy

 4 porcje

Składniki:

Liść kapusty - 4 szt.

Kiełki lub pędy grochu - 1/2 filiżanka

Czerwona kapusta, posiekana - 1/2 filiżanka

Komosa ryżowa, przegotowana - 1 filiżanka

Hummus (pasta z ciecierzycy) - 1 filiżanka

Miąższ awokado - 1 filiżanka

Sposób przygotowania:

KROK 1: Każdy liść kapusty posmaruj pastą Hummus oraz miąższem awokado (po 1/4 filiżanki na każdy liść).

KROK 2: Na każdym liściu umieść przegotowaną komosę ryżową.

KROK 3: Uzupełnij pozostałymi składnikami i zwiń, tak jak na obrazku.