



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Kukurydziane tortille z chrupiącą salsą z komosy



## Kukurydziane tortille z chrupiącą salsą z komosy

★★★★★(1)



60 minut



4 osoby



łatwy

### Wartości odżywcze

**602 kcal** / 1 porcję (392 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>153.77 kcal</b> 7.69%	Białko <b>4.41 g</b> 8.82%	Węglowod. <b>29.31 g</b> 10.86%	Tłuszcze <b>2.75 g</b> 3.93%	Błonnik <b>2.31 g</b> 9.24%	<b>GDA</b> <b>7.69 %</b>
---	----------------------------------	---------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

\* wartości GDA dla diety 2000 kcal



### Składniki

- Kaszka kukurydziana surowa - 51g (1/3 szklanki)
- Mąka kukurydziana - 200g (13 1/3 łyżki stołowej)
- Mąka pszenna, typ 550 - 200g (1 1/2 szklanki)
- Oliwa z oliwek - 10g (łyżka stołowa)
- Woda ciepła - 280g (1 1/4 szklanki)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 1g (2 szczypty)
- Quinoa - komosa ryżowa - 180g (szklanka)
- Wywar warzywny - 240g (szklanka)
- Woda ciepła - 180g (3/4 szklanki)
- Pomidory w puszcze - 200g (1/2 puszki)
- Kmin rzymski - 5g (łyżeczka)
- Czosnek duży - 5g (ząbek)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 1g (2 szczypty)



### Sposób przyrządzenia

#### Kukurydziane tortille:

**KROK 1:** Do naczynia przesiej mąki, dodaj kaszę i sól, wymieszaj i dolej oliwę. Następnie stopniowo zagniataj ciasto dolewając wodę tak, aby nie było zbyt lepkie. Gotowe ciasto odstaw na 15 minut pod przykryciem, aby nie wyschło.

**KROK 2:** Z ciasta odrywaj spore porcje i cienko je rozwałkuj, w trakcie posypując placek mąką. Następnie strzep jej nadmiar. Placki podpiekaj bez tłuszczu, na bardzo dobrze rozgrzanej patelni teflonowej.

#### Chrupiące nadzienie z komosy ryżowej:

**KROK 1:** W rondelku rozgrzej olej, a następnie wsyp do nagrzanego tłuszczu ziarna komosy ryżowej. Praż je przez około 5 minut ciągle mieszając. Następnie wlej wywar warzywny i wodę i doprowadź do wrzenia. Zmniejsz ogień, przykryj pokrywką i gotuj przez 15-25 minut do momentu, aż komosa całkowicie wchłonie płyn. Ostudź.

**KROK 2:** Piekarnik nagrzej na 180 st. C.

**KROK 3:** Do dużej miski wsyp ugotowaną komosę ryżową i wymieszaj ją z pokrojonymi w kostkę pomidorami z puszki, kminem rzymskim, chili, przeciśniętym przez praszkę czosnkiem, solą i pieprzem, a także oliwą z oliwek.

**KROK 4:** Tak powstałą mieszankę przenieś równomiernie na wyłożoną papierem do pieczenia blaszkę. Wstaw do nagrzanego piekarnika i piecz przez około 20-35 minut. W połowie tego czasu, masę komosy z przyprawami przemieszaj, by nie przywarła.

- Pieprz czarny - 4g (4 szczypty)
- Oliwa z oliwek - 10g (łyżka stołowa)

**KROK 5:** Gotową pieczoną komosę ryżową nadziewaj przygotowane wcześniej kukurydziane placki.

*Smacznego!*

Serwis internetowy DietMap wykorzystuje pliki cookies, które umożliwiają i ułatwiają Ci korzystanie z jego zasobów. Korzystając z serwisu wyrażasz jednocześnie zgodę na wykorzystanie plików cookies. Szczegółowe informacje znajdziesz w zakładce Zastrzeżenia Prawne.

akceptuję

