

Zdrowe tortille domowe

Zdrowe tortille domowe - Zdjęcie 1

image not found of type unknown

Składniki

15 dkg - szynka drobiowa

15 dkg - ser żółty light

1 szt. - sałata lodowa lub
strzępiasta

2-3 szt. - pomidory
czerwone

4 łyżeczka - musztarda
delikatna

1 szklanka - woda
niegazowana

1 szklanka - mąka
pszenna lub

pełnoziarnista

1 łyżka - olej

Opis wykonania

Są pyszne podane na ciepło jak i na zimno.

Z wody gazowanej, oleju i mąki robię ciasto mieszając wszystkie składniki. Smażę placki na patelni teflonowej bez dodatku tłuszczu wielkości jak na naleśniki. Pomidory, szynkę kroję na mniejsze części. Ser kroję w paski a sałatę delikatnie rwie ręką nie kroję. Każdy placek smaruję 1 łyżeczką musztardy na środek nakładam :sałatę, ser żółty oraz pomidory. Zwijam wszystko w rulon i przecinam na pół. Podaję na ciepło lub zimno.