

Tortilla z mięsem i warzywami



ASIAKALI



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

mąka kukurydziana	4 łyżki
mąka pszenna	3 łyżki
masło	3 łyżeczki
pierś z kurczka	25 dag
cebula	1 szt
pomidor świeży	1 szt
kukurydza w puszcze	2 łyżki
jogurt naturalny	400 ml
ogórek	1 szt
czosnek	3 ząbki
papryka zielona	po 0,5 strąka
papryka żółta	po 0,5 strąka
papryka czerwona	po 0,5 strąka

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Placki:

wymieszać mąkę kukurydzianą i pszenną, utrzeć z masłem, dodać sól, dodać trochę wody aby powstało gęste ciasto. Uformować cztery placki, ułożyć na blachę posmarowaną olejem i piec 10 min. w temp. 200st.

Farsz:

mięso pokroić w paski, przyprawić rozgniecionym czosnkiem (1 ząbek), solą, chili i ziołami, obsmażyć na oleju. Paprykę, cebulę i pomidora pokroić, dodać kukurydzę i wymieszać.

Sos jogurtowy:

Ogórek utrzeć, odcisnąć, dodać jogurt, rozgnieciony czosnek (2 ząbki) i sól. Wymieszać. Mięso i warzywa ułożyć na plackach i zwinąć. Podawać z sosem.

