Domowa tortilla z kaszy kukurydzianej

★★★★★★(1)

20 minut | 12 osób | łatwy

Wartości odżywcze

142 kcal / 1 porcję (63 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność	Białko	Węglowod.	Tłuszcze	Błonnik	GDA
227.59 kcal	4.93 g	45.08 g	4.00 g	2.96 g	11.38 %
11.38%	9.86%	16.7%	5.71%	11.84%	

Składniki

- Mąka kukurydziana - 200g (13 ⅓ łyżki stołowej)
- Kaszka kukurydziana surowa - 50g (¼ szklanki)
- Mąka pszenna, typ 550 - 200g (1 ½ szklanki)
- Woda - 275g (1 ¼ szklanki)
- Sól biała - 5g (10 szczypt)
- Oliwa z oliwek - 20g (2 łyżki stołowe)

Sposób przyrządzenia

KROK 1: Do naczynia przesiej mąki, dodaj kaszę i sól, wymieszaj i dolej oliwę. Następnie stopniowo zagniataj, dolewając wodę tak, aby ciasto 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.

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