



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

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Mąka kukurydziana - 200g (13 1/3 łyżki stołowe)
- Kaszka kukurydziana surowa - 50g (1/4 szklanki)
- Mąka pszenna, typ 550 - 200g (1 1/2 szklanki)
- Woda - 275g (1 1/4 szklanki)
- Sól biała - 5g (10 szczypt)
- Oliwa z oliwek - 20g (2 łyżki stołowe)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Do naczynia przesiej mąkę, 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!

