

Dietní tortily Zdeňky Nekudové



Obtížnost: 🍴🍴🍴🍴🍴

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 20min
Celkový čas: 30min , Porce: 4

372 kalorií , 6 g cukrů , 0 g tuků , 12 g bílkovin

Autor: Šéfredaktor

Odkaz: <https://srecepty.cz/dietni-tortily-zdenky-nekudove>

Příprava

Výhodou krůtího maso je ještě dietnější než kuřecí, skladbou živin je ale velmi podobné. Houby mají málo tuku a kalorií (na 100g připadá 0,5gtuku a 13kcal) Omyté maso nakrájíme na tenké nudličky a osmahneme na pánvi, kterou jsme lehce peroutkou potřeli olivovým olejem a podusili na něm na drobno nakrájenou cibulku, až maso změkne, zalijeme ho drcenými loupanými rajčaty a žampióny a vše dusíme, až se úplně vypaří voda z rajčat, dochutíme bylinkami a drceným česnekem. Pak přidáme konzervu mexických fazolí (popř. drcené čili papričky, pokud máte raději pálivější chuť). Na zjemnění můžeme na závěr přidat polévkovou lžici jogurtu. Tortily ohřejeme v troubě na sucho, popř. v mikrovlnné troubě na grilu. Naložíme do nich směs s masem, nahoru poklademe na tenké proužky nakrájený tvrdý sýr a vrstvu čerstvé nakrájené zeleniny. Zarolujeme a ihned můžeme podávat.



Tip k receptu

Maso můžeme lehce dosolit a ochutit mexickým kořením. Masovou směs můžeme v tortilách ještě pokapat tabascem.

Ingredience

- ✓ 2 celozrné tortily
- ✓ 2 krůtí prsa
- ✓ 1 plechovka loupaných rajčat
- ✓ 1 plechovka žampiónů
- ✓ 1 plechovka mexických fazolí
- ✓ 1 větší cibule
- ✓ 2 plátky tvrdého sýru
- ✓ 1 lžička olivového oleje
- ✓ 3 listy pekingského zelí
- ✓ 6 cherry rajčátek
- ✓ 0,5 papriky
- ✓ 1 stroužek česneku
- ✓ špetka kmínu
- ✓ 1 lžička bílého jogurtu

Kategorie

Obyčejný den, Mexická, Redukční, Celoročně, Finančně náročnější, Drůbež a králík, Exotika, Rodina, Hlavní chod

